

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
школьного спортивного клуба «ОТВАГА»
для обучающихся 1 – 11 классов
на 2023 – 2024 гг.**

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Чеченской Республики

Муниципальное учреждение

" ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АЧХОЙ-МАРТАНОВСКОГО

МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА"

МБОУ «СОШ 1 им. А.А. Цацаева с. Хамби-Ирзи»

РАССМОТРЕНО

**Педагогическим
советом**

**МБОУ «СОШ 1 им. А.А.
Цацаева с. Хамби-Ирзи
Протокол №1⁴ от «28» 08
2023 г.**

УТВЕРЖДЕНО

Директором школы

**Мунаев.Р.В
[Номер приказа] от «28» 08
2023 г.**

Составитель программы:

Учитель физической культуры Ойсаев Хамзат И.

**С.Хамби-Ирзи
2023-2024**

Содержание

- I. Основные отличительные особенности общеобразовательных общеразвивающих программ.
- II. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Школьного спортивного клуба «ОТВАГА» по спортивно-оздоровительному направлению в 1-11 классах
 1. Основные характеристики программы.
 - 1.1. Пояснительная записка.
 - 1.2. Особенности реализации программы.
 - 1.3. Планируемые результаты.
 - 1.4. Оздоровительные результаты программы.
 - 1.5. Ожидаемые результаты.
 - II. 2. Организационно-педагогические условия реализации программы.
 - 2.1. Учебно-тематический план по направлениям на 2022-2023 учебный год.
- III. Содержание программы.
 1. Общая физическая подготовка на основе гимнастике и лёгкой атлетике.
- IV. Учебно-методическая и материально техническое обеспечение.

I. Основные отличительные особенности общеобразовательных общеразвивающих программ

Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы (далее - общеразвивающие программы) в области физической культуры и спорта реализуются как для детей, так и для взрослого населения.

Содержание общеразвивающих программ и сроки освоения определяются образовательной организацией, осуществляемой образовательную деятельность.

Основной целью общеразвивающих программ может являться: организация досуга, укрепление здоровья, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни а также развитие и поддержка обучающихся, проявляющих высокие способности в области спортивной соревновательной деятельности.

Определены направления результатов освоения общеразвивающих

программ в следующем формате:

- знать/понимать;
- уметь;
- владеть/использовать;
- личностные результаты в аспектах позитивного личностного развития обучающихся средствами физической культуры и спорта.

На программу принимаются обучающиеся, допущенные по состоянию здоровья к занятиям физической культурой и спортом без специального отбора.

Для обучающихся, осваивающих общеразвивающую программу, СанПиН установлен рекомендуемый режим занятий и максимальная нагрузка.

Результаты освоения конкретной общеразвивающей программы зависят от вида физкультурно-спортивной деятельности, возрастной категории и времени реализации, цели и задач программы.

Требования к результатам освоения общеразвивающих программ нормативно не закреплены - планируемые результаты освоения программ определяются и разрабатываются, исходя из содержания общеразвивающей программы.

Реализацию общеразвивающих программ осуществляют педагоги дополнительного образования: руководитель ШСК, инструктора по спорту, учителя физической культуры. Общеобразовательные общеразвивающие программы не проходят аккредитацию.

II. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Школьного спортивного клуба «ОТВАГА» по спортивно- оздоровительному направлению в 1-11 классах

1. Основные характеристики программы

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа школьного спортивного клуба подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания и составлена на основе:

1. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (ред. от 07.05.2013 с изменениями, вступившими в силу с 19 мая 2013 года) «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

3. ФГОС ООО, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
3. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 (в редакции от 29.06.2011) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
5. Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации «По созданию и организации деятельности школьных спортивных клубов» от 10 августа 2011 года № МД-1077/19 (НП-02-07/4568);
6. Приказ Министерства образования науки России №1065 от 13.09.2013г. «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов»;
7. Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
8. Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 №986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащённости учебного процесса и учебных помещений».

Программа является документом, определяющим эффективное построение многолетней подготовки и содействует успешному решению задач приобщения обучающихся к занятиям физической культурой и спортом.

Программа направлена на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью тренировочного процесса (спортивный зал, пришкольные спортивные площадки), видом организации дополнительного образования спортивной направленности и регионально климатическими условиями.

Отличительные особенности программы.

1. Спортивно - оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью, которая ориентирована на физическое совершенствование обучающихся, включает средства общей физической и технической подготовки с учётом их использования в массовых спортивных соревнованиях и в организации активного отдыха;
2. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, двигательной подготовленности обучающихся соответствующего возраста;
3. Эмоциональность образовательной и инструктивной направленности занятий, сочетание современных подходов в обучении, оздоровительных технологий, классических обучающих методик и методик общефизической подготовки.
4. Предоставляется возможность для поиска новых эффективных форм организации и обеспечения высокого качества образовательного процесса,

деликатное содействие устранению недостатков физического развития обучающихся, укрепление здоровья и с помощью условий естественной среды (воздух, солнце, земля, вода, снег).

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в учреждении дополнительного образования спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа школьного спортивного клуба «ОТВАГА» предназначена для физкультурно - спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Программа школьного спортивного клуба «ОТВАГА» по спортивно оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно - образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся 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.

Цель программы: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся к соревновательному процессу, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

1.2. Особенности реализации программы

Особенностями программы ШСК «ОТВАГА» является направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью

учебного процесса (спортивный зал, пришкольные спортивные площадки, стадион), видом учреждения дополнительного образования спортивной направленности и регионально-климатическими условиями.

Срок реализации программы: 1 год. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся по направлению видов спорта и рассчитана на проведение от 1 до 3 часов в неделю (в зависимости от вида спортивного направления), всего 102 часа в год. Возраст учащихся по направлениям и **видов спорта:**

- общая физическая подготовка на основе гимнастике и лёгкой атлетике: 7-16 лет.

Принадлежность к дополнительному образованию определяет режим проведения, а

именно все занятия в школьном спортивном клубе «Отвага» проводятся после уроков основного расписания. Реализация данной программы в рамках дополнительного образования соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

1.3. Планируемые результаты.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся 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 исключаящего 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.

Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:

| Коммуникативны | Личностные | Регулятивные | Познавательные |
|---|---|--|---|
| <p>Строить продуктивное взаимодействие между и педагогами.</p> <p>Постановка вопросов</p> <p>Разрешение Конфликтов.</p> | <p>Самоопределение</p> <p>Смыслообразование</p> | <p>Соотнесение известного и неизвестного.</p> <p>Планирование.</p> <p>Оценка</p> <p>Способность к волевому усилию.</p> | <p>Формулирование цели.</p> <p>Выделение необходимой информации.</p> <p>Структурирование.</p> <p>Выбор эффективных способов решения учебной</p> <p>Рефлексия. Анализ и синтез.</p> <p>Сравнение.</p> <p>Классификации.</p> <p>Действия постановки и решения проблемы.</p> |

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 школьного спортивного клуба «ОТВАГА» учащиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- 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;

значение циклических видов спорта и спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма

- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми, на лыжах и легкой атлетике;
- названия разучиваемых технических приёмов игр 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 по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами

спортивных игр; **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;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми и занятий лыжными гонками и лёгкой атлетике;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на секционных занятиях;

1.4. Оздоровительные результаты программы:

- осознание учащимися 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 учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

1.5. Ожидаемый результат:

Стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении года), результаты участия в соревнованиях в течении года.

2. Организационно-педагогические условия реализации программы

2.1. Учебно-тематический план по направлениям на 2022-2023 учебный год

| №п/п | Направления | Всего часов |
|------|--|-------------|
| 1 | Общая физическая подготовка на основе гимнастике и лёгкой атлетике | 180 |

3.Общая физическая подготовка на основе гимнастике и лёгкой атлетике

Упражнения на основе гимнастики

1. Упражнения основной гимнастики:

- виды строевых упражнений;
- общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами;
- основные движения - виды ходьбы и бега, упражнения в лазании, перелезании, ползании и в равновесии.

2. Несложные акробатические упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Развитие гибкости.

Общеразвивающие упражнения:

- наклоны туловища по направлениям движений с возрастающей амплитудой из разных исходных положений;
- упражнения с повышенной амплитудой для развития плечевых, тазобедренных и коленных суставов;
- упражнения с разными предметами для развития координации, мелкой и крупной моторики рук;
- активные и пассивные упражнения с большой амплитудой движений.

Несложные упражнения акробатики для развития подвижности суставов:

- полушпагат, шпагат, гимн/мост, «складка».

Развитие координации:

- прохождение полосы препятствий с включением элементов акробатики;
- преодоление невысоких препятствий прыжками, вариантами лазания;
- прыжки со скакалкой на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления;
- варианты заданий для развития специфических видов координации:
- виды перестроений (пространственная ориентация),
- двигательные задания на уменьшенной площади опоры, в лазании, перелезании, ползании (развитие равновесия, глазомера, согласованности движений).

Развитие силы.

Упражнения с собственным весом:

- подтягивание в висе и различные отжимания в упоре;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке.

Упражнения с отягощениями - с гантелями, набивными мячами, другими приспособлениями.

Упражнения атлетической гимнастики.

Развитие силово выносливости.

Применение методов:

- «круговая тренировка» с учётом возраста обучающихся.

Упражнения на основе лёгкой атлетики

Развитие выносливости:

- беговые задания с максимальной скоростью в режиме повторно интервального метода;
- кроссовый бег;
- бег с равномерной скоростью в зоне нагрузки средней и большой интенсивности (ЧСС: от 130-160 до 160-180 уд/мин.);
- бег с препятствиями;
- бег с отягощениями в режиме «до отказа»;
- бег на разные дистанции с финальным ускорением;

Развитие быстроты.

Бег с максимальной скоростью:

- беговые задания с максимальной скоростью в режиме повторно интервального метода;
- кроссовый бег;
- бег по пересечённой местности;
- бег «с хода»;

прыжки со скакалкой в максимальном темпе;

- многоскоки в сочетании с ускорением и переходом в бег;
- эстафеты.

Развитие силы:

- прыжковые упражнения с отягощениями;
- прыжки в полуприседе на месте, с продвижением в разных направлениях;
- прыжки на допустимую высоту;
- прыжки на двух, правой-левой ногах в разных направлениях;
- комплексы упражнений с набивными мячами;
- упражнения с локальными отягощениями на мышечные группы;
- бег с препятствиями;
- комплексы и отдельные силовые упражнения по методу круговой тренировки.

Тематический план

| № | Виды спортивной подготовки | Кол-во часов |
|--------------|--------------------------------------|--------------|
| 1 | Упражнения на основе гимнастики | 90 |
| 2 | Упражнения на основе лёгкой атлетики | 90 |
| Итого | | 180 |

IV. Учебно-методическая и материально техническое обеспечение.

Библиотечный фон (книгопечатная продукция):

- Баскетбол: Учебник для вузов физ. культуры / Под общ. ред. Ю. М.Портнова.-М., 1997.
- Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер, с фр, / Под ред Л. Ю. Поплавского. — Киев, 1997,
- Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера— И, 1997.
- Костикова Л, В. Баскетбол. Азбука спорта. — М. 2002.
- Чернова К А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2001.
- Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. - М., 1990.
- Литвинов М.Ф., Русские народные подвижные игры. - М.,
- Миньков Н.Б., Игры и воспитание способностей. - М.,
- Осокина Т.И., Детские подвижные игры. - М.,
- Портных Ю.И., Спортивные и подвижные игры. - М.,
- Соловейчик С.Л., От интересов к способностям. - М., 1998.
- *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
- *Волков В.М.* Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
- *Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева.* 2-е изд. - М.: Медицина, 1991.
- *Евстратов В.Д., Виралайнен П.М., Чукардин Г.Б.* Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
- *Ермаков В. В.* Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.

- Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б. И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
- Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. -М.: Высшая школа, 1979.
- Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
- Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. -Киев: Здоровья, 1990.
- Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
- Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
- Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
- Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: Издательство «СААМ», 1995.
- Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
- Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. «Футбол». - 3-е изд.испр.доп.-М: Физкультура и спорт, 2002
- Андреев С.Н. «Играй в мини-футбол».-М.Юоветский спорт, 1999
- Лебедев Л.Г. «Все о футболе.Справочник»-М.: Советский спорт, 2003
- Футбол:Правилаигры.-М.:Физкультура и спорт,2005
- Спортивные игры.Подред.А.Комарова и В.Хомутского.МлФизкультура и спорт,2010
- Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов.-М :Просвещение,2011

Демонстрационные печатные материалы:

- таблица стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические, портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Технические средства и экранно-звуковые пособия:

- компьютер и принтер;
- видеоматериалы;
- электронное табло.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- мишени для метания;
- маты гимнастические;
- мячи набивные (1кг., 2 кг.);
- мячи малые (теннисные);
- скакалки гимнастические;
- мячи малые мягкие;
- обручи гимнастические;
- рулетка измерительная;
- щиты баскетбольные с кольцами;
- мячи баскетбольные;
- манишки двухсторонние игровые;
- сетка волейбольная со стойками;
- табло перекидное;
- лыжный комплект (палки, ботинки, лыжи, крепления);
- аптечка медицинская;
- насос для накачивания мяче

- футбольные ворота (для мини-футбола);
 - мячи волейбольные;
 - мячи футбольные;
 - стойки для обводки;
 - конусы;
 - фишки;
- табло электронное настенное.

Календарно-тематическое планирование секции «Общая физическая подготовка на основе гимнастике и лёгкой атлетике»

| № | Тема занятия | Количество часов | Дата |
|---|---|------------------|--------|
| 1 | Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви. Подвижная игра «Лапта» | 1 | 04.09. |
| 2 | Значение утренней гимнастики. Игра «Выше ноги от земли». Комплекс утренней гимнастики. Бег на короткие дистанции. | 1 | 04.09. |
| 3 | Игра с элементами утренней гимнастики «Ловишки». Значение физических упражнений для укрепления здоровья, осанки и др. Прыжки в длину с места. | 1 | 08.09. |
| 4 | Игры на внимание «Пустое место». Строевое упражнение с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Челночный бег 3х10м. | 1 | 08.09. |
| 5 | Комплекс упражнений на осанку. Почему некоторые привычки называют вредными. Осеннее тестирование по комплексу ГТО. Игра «Космонавты». | 1 | 08.09. |
| 6 | Осеннее тестирование по комплексу ГТО. Игры с прыжками «Смотри в ров .Прыжки в высоту через веревочку» Игра «Удочка» | 1 | 14.09. |
| 7 | Игра с прыжками «Прыжки по полоскам». Кроссовая подготовка до 1000м. | 1 | 12.09. |

| | | | |
|----|---|---|--------|
| 8 | Игра с бегом «Белые медведи». Прыжки в длину с места и разбега. | 1 | 12.09. |
| 9 | Осеннее тестирование по комплексу ГТО.. Игры-эстафеты с мячом. | 1 | 15.09. |
| 10 | Осеннее тестирование по комплексу ГТО.. Игры-эстафеты с мячом. | 1 | 15.09. |
| 11 | Метание малого и большого мяча по горизонтальной и вертикальной цели. Ходьба с изменением направления движения по ориентирам. | 1 | 15.09. |
| 12 | Метание малого и большого мяча по горизонтальной и вертикальной цели. Ходьба с изменением направления движения по ориентирам. Разучивание игр со скакалкой. («Веревочка», «Солнышко») | 1 | 18.09. |
| 13 | Полоса препятствий с элементами бега, метания и ходьбы. Бег по пересеченной местности. Игры «Лапта», «Перестрелка». | 1 | 18.09. |
| 14 | Полоса препятствий с элементами бега, метания и ходьбы. Бег по пересеченной местности. Игры «Лапта», «Перестрелка». | 1 | 22.09. |
| 15 | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза» | 1 | 22.09. |
| 16 | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза» | 1 | 22.09. |
| 17 | Подвижные игры «Третий лишний», «Салки». | 1 | 25.09. |
| 18 | Веселая эстафета. Подвижные игры по выбору учащихся. | 1 | 25.09 |

| | | | |
|----|--|---|--------|
| 19 | Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий в спортивном зале и акробатических упражнений. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам» | 1 | 29.09. |
| 20 | Построение и перестроение. Упражнение на гибкость. Прыжки на скакалке. Акробатика: перекаты, группировки. Игры: «Великаны и гномы», «Космонавты» | 1 | 29.09. |
| 21 | Упражнение на гибкость. Прыжки на скакалке. Акробатика: перекаты, группировки. Игры: «Великаны и гномы», «Космонавты» | 1 | 29.09. |
| 22 | Построение и перестроение. Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, равновесие, мост, стойка на лопатках, прыжок прогнувшись. Игры : «Карусель». | 1 | 02.10. |
| 23 | Построение и перестроение. Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, равновесие, мост, стойка на лопатках, прыжок прогнувшись. Игры : «Карусель». | 1 | 02.10. |
| 24 | Построение и перестроение. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке, ходьба по скамейке разными способами, танцевальные движения. Игры | 1 | 06.10. |
| 25 | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке, ходьба по скамейке разными способами, танцевальные движения. Игры «Журавлики», Равновесие. | 1 | 06.10. |
| 26 | Построение и перестроение. Игры на внимание «Пустое место». Строевое упражнение с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Висы на шведской лестнице. | 1 | 06.10. |
| 27 | Построение и перестроение. Игры на внимание «Пустое место». Строевое | 1 | 09.10. |

| | | | |
|----|---|---|-----------------|
| | упражнение с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Висы на шведской лестнице. | | |
| 28 | Построение и перестроение. Круговая тренировка по акробатике. Игры-эстафеты с элементами акробатики. | 1 | 09.10. |
| 29 | Круговая тренировка по акробатике. Игры-эстафеты с элементами акробатики. | 2 | 13.10. |
| 30 | Игры-эстафеты с элементами акробатики. Игра «Третий лишний» | 1 | 13.10. |
| 31 | Зимнее тестирование по комплексу ГТО. Игры-эстафеты с элементами акробатики. | 2 | 16.10 |
| 32 | Зимнее тестирование по комплексу ГТО. Подвижные игры по выбору. | 2 | 20.10. |
| 33 | Инструктаж по технике безопасности во время проведения спортивных игр – баскетбол. Игра «Перестрелка». | 1 | 20.10. |
| 34 | Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений в баскетболе. «Конники – спортсмены» | 2 | 23.10. |
| 35 | Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений в баскетболе. «Два дома» | 2 | 27.10. |
| 36 | Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди в баскетболе. Игра «10 передач» | 2 | 27.10. 06.11 |
| 37 | Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди в баскетболе. Игра «10 передач» | 2 | 06.11. 10.11 |
| 38 | Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения в баскетболе. «Снайперы», «Мяч ловцу». | 2 | 10.11. |
| 39 | Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения в баскетболе «Снайперы», «Мяч ловцу». | 2 | 13.11. |
| 40 | Бросок мяча в баскетболе. Игра «Мини-баскетбол». | 2 | 17.11. |

| | | | |
|----|---|---|-----------------|
| 41 | Бросок мяча в баскетболе. Игра «Мини-баскетбол». | 2 | 17.11. 20.11 |
| 42 | Игры-эстафеты с элементами ведения, ловли-передачи и броска мяча. | 2 | 20.11 24.11 |
| 43 | Обучение игре «Мини-баскетбол». | 2 | 24.11. |
| 44 | Обучение игре «Мини-баскетбол». | 2 | 27.11. |
| 45 | Тестирование по комплексу ГТО. Подвижные игры. | 2 | 01.12. |
| 46 | Тестирование по комплексу ГТО. Игры и соревнования. | 2 | 01.12. 04.12 |
| 47 | Зимние русские народные игры. Катание на санках. | 2 | 04.12. |
| 48 | Зимние русские народные игры. Катание на санках. | 2 | 08.12 |
| 49 | Зимние русские народные игры. Проводы зимы. | 2 | 08.12. 11.12 |
| 50 | Зимние русские народные игры. | 2 | 11.12. 15.12 |
| 51 | Веселая эстафета. Подвижные игры по выбору учащихся. | 2 | 15.12. |
| 52 | Подвижные игры по выбору. | 2 | 18.12. |
| 53 | ОРУ с малыми мячами. Подвижная игра «Удочка». | 2 | 22.12. |
| 54 | ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры. | 2 | 22.12. 25.12 |
| 55 | ОРУ с обручами. Подвижные игры. Эстафеты. | 2 | 25.12 29.12 |
| 56 | ОРУ с различными предметами. Эстафеты. | 2 | 29.12. |
| 57 | ОРУ со скакалками. Подвижные игры. | 2 | 12.01. |
| 58 | Легкоатлетические упражнения: бег на ускорение, челночный бег 3x5 м. подвижная игра «Горелки». | 2 | 12.01. 15.01 |
| 59 | Легкоатлетические упражнения: бег на ускорение, челночный бег 3x5 м. подвижная игра «Горелки». | 2 | 15.01. 19.01 |
| 60 | Прыжки в высоту через веревочку. Метание мяча. Игра «Лапта» | 2 | 19.01. |

| | | | |
|----|---|---|-----------------|
| 61 | Прыжки в длину с места. Метание мяча. Игра «Перестрелка». | 2 | 22.01. |
| 62 | Игра с бегом «Белые медведи». Прыжки. | 2 | 26.01. |
| 63 | Игра малой подвижности «Тихо-громко». Челночный бег 3x10 метров из различных исходных положений. | 2 | 26.01 29.01. |
| 64 | Прыжки в длину с разбега. Игра «Перемена мест». Как помочь сохранить себе здоровье. | 2 | 29.01 02.02 |
| 65 | Прыжки в длину с разбега. Игра «Перемена мест». | 2 | 02.02. |
| 66 | Метание малого и большого мяча по горизонтальной и вертикальной цели. Ходьба с изменением направления движения по ориентирам. | 2 | 05.02. |
| 67 | Метание малого и большого мяча по горизонтальной и вертикальной цели. Ходьба с изменением направления движения по ориентирам. | 2 | 09.02. |
| 68 | Метание малого мяча в цель. | 2 | 09.02. 12.02 |
| 69 | Бег, беговые упражнения. Игра «Метательная лапта» | 2 | 12.02. 16.02 |
| 70 | Полоса препятствий с элементами бега, метания и прыжков. Игра «Лапта» | 2 | 16.02. |
| 71 | Веселая эстафета. Подвижные игры по выбору. | 2 | 19.02. |
| 72 | Подвижные игры по выбору. Эстафеты. | 2 | 26.02. |
| 73 | Тестирование по комплексу ГТО. | 2 | 01.03. |
| 74 | Тестирование по комплексу ГТО. | 2 | 01.03. 04.03 |
| 75 | Велосипедная прогулка. | 2 | 04.03. 11.03 |
| 76 | Спортивный праздник, посвященный Дню защиты детей. | 2 | 11.03. 15.03 |
| 77 | Велосипедная прогулка. | 2 | 15.03. |
| 78 | Велосипедная прогулка. | 2 | 18.03 |
| 79 | Подвижные игры по выбору. | 2 | 22.03. |
| 80 | Подвижные игры по выбору. | 2 | 22.03. |

| | | | |
|-----------|--|---|------------------|
| | | | 01.04 |
| 81 | Применение методов: «круговая тренировка» с учётом возраста обучающихся | 2 | 01.04 05.04 |
| 82 | Упражнения с разными предметами для развития координации, мелкой и крупной моторики рук | 2 | 05.04. |
| 83 | Прыжки на точность отталкивания и приземления. Варианты заданий для развития специфических видов координации | 2 | 08.04. |
| 84 | Упражнения с отягощениями - с гантелями. набивными мячами, другими приспособлениями | 2 | 12.04. |
| 85 | Активные и пассивные упражнения с большой амплитудой движений | 2 | 12.04. 15.04 |
| 86- 87 | Двигательные задания на уменьшенной площади опоры, в лазании, перелезании, ползании (развитие равновесия, глазомера, согласованности движений) | 2 | 15.04. 19.04. |
| 88- 89 | Бег «с хода». Прыжки со скакалкой в максимальном темпе | 2 | 19.04. |
| 90- 91 | Прыжки в полуприседе на месте, с продвижением в разных направлениях. Прыжки на допустимую высоту | 2 | 26.04. |
| 92- 93 | Упражнения с локальными отягощениями на мышечные группы | 2 | 26.04. 29.04. |
| 94- 95 | Многоскоки в сочетании с ускорением и переходом в бег. Эстафеты. | 2 | 29.04. 03.05. |
| 96- 97 | Беговые задания с максимальной скоростью в режиме повторно интервального метода. Кроссовый бег | 2 | 03.05. |

| | | | |
|---------|--|---|-----------------|
| 98-99 | Беговые задания с максимальной скоростью в режиме повторно интервального метода. Кроссовый бег | 2 | 06.05. 10.05 |
| 100-101 | Повторный бег на короткие дистанции со старта, по прямой, на повороте | 2 | 13.05 17.05 |
| 102-103 | Прыжки на двух, правой-левой ногам в разных направлениях | 2 | 17.05 20.05. |
| 104-105 | Основные движения - виды ходьбы и бега, упражнения в лазании, перелезании. ползания и в равновесии | 2 | 24.05 |

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1 имени А.А. Цацаева
с. Хамби-Ирзи»
(МБОУ «СОШ №1 им. А.А. Цацаева с. Хамби-Ирзи»)**

Утверждаю:
МБОУ «СОШ №1 им. А.А. Цацаева
с. Хамби-Ирзи»
_____ Р. В. Мунаев

**Расписание
занятий дополнительного образования на
2023-2024 учебный год**

| № | Название кружка | Понедель. | Вторник | Среда | Четверг | Пятница |
|----------|----------------------------|------------------|----------------|--------------------|----------------|--------------------|
| 1 | ШСК | | | 17.00.17.40 | | 16.20-17.40 |