**Программа**

**курса дополнительного образования**

**«Физкульт-Ура!»**

**1-2 классов**

**(в соответствии с ФГОС)**

**на 2013 -2014 учебный год**

**Программу составила**

**учитель \физической культуры**

**Дёмкина Алеся Владимировна**

**Балашов**

**2013г.**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

В последнее время чаще стали говорить о здоровье. И это понятно всем. Плохая экология, перегрузки, стрессы - всё это негативно сказывается на здоровье. Физкультура – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Физкультура и подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку находчивость, волю, стремление к победе.

Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию. Игры издавна служили средством самопознания, здесь проявляли свои лучшие качества: доброту, благородство, взаимовыручку, самопожертвование ради других. После тяжелого трудового дня взрослые с удовольствием принимали участие в играх детей, обучая их, как надо развлекаться и отдыхать. Характерная особенность русских народных игр - движения в содержании игры (бег, прыжки, метания, броски, передачи и ловля мяча, сопротивления и др.). Эти двигательные действия мотивированы сюжетом игры. Специальной физической подготовленности играющим не требуется, но хорошо физически развитые игроки получают определенное преимущество в ходе игры (так, в лапте хорошо ловящего мяч ставят в поле у линии кона, а хорошо бьющего выбирают капитаном и дают дополнительный удар по мячу).

Во главу угла кружок «Физкульт – Ура!» ставит физическое, психическое и нравственное здоровье учащихся, организуя учебно-воспитательный процесс таким образом, чтобы максимально снизить перегрузку учащихся, избежать неврозов, обеспечить своевременную диагностику и коррекцию, систематическую психолого-педагогическую помощь.

**Миссия кружка** : максимальная самореализация каждого ребенка в условиях здоровьесберегающей школьной среды., с целью пропаганды здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Новые образовательные стандарты- **ФГОС** помимо учебных занятий включают в себя и внеурочную деятельность. Она предполагает занятость учащихся по интересам во второй половине дня.

Работа кружка организована по спортивно- оздоровительному направлению, которая предполагает 2 части занятия : теоретическая и практическая части.

***Цель программы кружка :*** создание условий для развития учащихся через включения детей в совместную игровую деятельность.

***Задачи:***

* способствовать расширению кругозора учащихся;
* содействовать взаимодействию взаимопониманий;
* развивать умения ориентироваться в пространстве;
* развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
* создавать условия для проявления чувства коллективизма;
* развивать активность и самостоятельность;
* активизировать двигательную деятельность детей;
* формировать навыки оказания первой помощи;
* создавать условия для изучения самого себя.

**Девиз кружка:** «Физкультура! Физкультура! Ты любимый наш кружок!

Развиваем, развиваем силу рук и силу ног!

***Планируемый результат:***

* укрепление здоровья детей, формирования у них навыков здорового образа жизни.
* обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр
* развитие умений работать в коллективе, лидерских качеств
* формирования у детей и уверенности в своих силах
* способствовать быстрой адаптации в школьной сред
* умение применять игры в самостоятельных занятиях.

***Оздоровительное значение кружка.***

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей и подростков. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

**Группировка подвижных игр:**

* с элементами общеразвивающих упражнений.
* с бегом на ловкость.
* с бегом на скорость.
* с прыжками на месте и с места.
* с прыжками в высоту.
* с прыжками длину с разбега.
* с метанием на дальность.
* с лазанием .
* игры подготовительные к волейболу.
* игры подготовительные к баскетболу.
* игры на местности.

**Литература:** **Кружок «Физкульт-Ура!»**

**1 час в неделю.**

**Время проведения – группа продленного дня.**

**(Вторник -14.00)**

**Характеристика программы**

1. тип – дополнительная образовательная программа
2. вид – модифицированная программа, утвержденная директором школы
3. направленность – физкультурно- оздоровительная
4. формы занятий – групповые

**Рекомендуемое расписание**

Вторник – 14.00. Продолжительность занятий – 45 минут. Периодичность – 3 раз в неделю.

3 час в неделю.

**Методическое обеспечение.**

Средства, необходимые для реализации данной программы:

- Обручи ;

-Скакалки;

-Гимнастические палки;

-Кегли;

- Мячи : арабский, баскетбольный, футбольный, волейбольный;

-лыжи;

-санки-ледянки.

Для работы требуется спортивный зал или игровая площадка( в зависимости от темы);

Технические средства: компьютер , проектор, экран, фотоаппарат .

У каждого ребенка – спортивная форма, спортивная обувь.

Литература:

* Л.В.Былеева «Русские народные игры». М. «Просвещение» 2002год;
* Ю.А.Антонова «Лучшие спортивные игры для детей и родителей». М. «Рипол Классик» 2006год;
* П.С.Веденеев «Игра - одно из средств воспитания детей». М. «Советская Россия» 2005год.
* В.И.Ковалько «Игровой подход» .М.»Вако» 2006 год.
* **Учебно – тематический план.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | Тема. | Кол-во часов. | Теория. | Практика. | | Согласовано с зам. дир. |
| 1. | Открываем дверь в сказку Здоровья.  Диагностика уровня развития. |  |  | В ходе занятия. | |  |
| БТБ при занятиях физической культурой. |  | 1 |  | |  |
| 2. | Разнообразие упражнений.  Упражнения зрительной гимнастики. |  |  | В ходе занятия. | |  |
| Охрана зрения. (Беседа). |  | 1 |  | |  |
| 3. | Челночный бег с переносом предметов. |  |  | В ходе занятия. | |  |
| Двигательный режим учащегося.  (Беседа). |  | 1 |  | |  |
| 4. | Многоскоки. |  |  | В ходе занятия. | |  |
| Беседа о пользе физических упражнений для первоклассников. |  | 1 |  | |  |
| 5. | Игры и игровые упражнения. |  |  | В ходе занятия. | |  |
| Правила правильного дыхания.  (Беседа). |  | 1 |  | |  |
| 6. | Метание. |  |  | В ходе занятия. | |  |
| Закаливание организма. (Беседа). |  | 1 |  | |  |
| 7. | Знакомство с доктором Чистая вода.  Упражнения со скакалкой. |  |  | В ходе занятия. | |  |
| Закаливание организма. (Беседа). |  | 1 |  | |  |
| 8. | Знакомство с доктором Физические  упражнения. Подвижные игры. |  |  | В ходе занятия. | |  |
| Беседа о пользе утренней зарядки.  (Беседа). |  | 1 |  | |  |
| 9. | Знакомство с доктором Правильная осанка. |  |  |  | |  |
| Упражнения для формирования правильной осанки. (Беседа). |  | 1 | В ходе занятия. | |  |
| 10. | Знакомство с доктором Правильное  питание. (Беседа). |  | 1 |  | |  |
| Упражнения с мячом. |  |  | В ходе занятия. | |  |
| 11. | Знакомство с доктором Активный  отдых. Упражнения с мячом. |  |  | В ходе занятия. | |  |
|  | Плоскостопие. (Беседа). |  | 1 |  | |  |
| 12. | Веселые эстафеты. |  |  | В ходе занятия. | |  |
| Беседа : «Олимпийские игры». История возникновения. |  | 1 |  | |  |
| 13. | Полоса препятствий. |  |  | В ходе занятия. | |  |
| Самостраховка при выполнении упражнений. (Беседа). |  | 1 |  | |  |
| 14. | Упражнения в равновесии. |  |  | В ходе занятия. | |  |
| Укрепление организма в зимний период. (Беседа). |  | 1 |  | |  |
| 15. | Соревнования «Космическое путешествие на Марс.» |  |  | В ходе занятия. | |  |
| Влияние физических упражнений на осанку, красоту и здоровье. (Беседа). |  | 1 |  | |  |
| 16. | Здравствуйте снег, мороз и лыжи!  Игры на свежем воздухе. |  |  | В ходе занятия. | |  |
| Первая помощь при обморожениях.  (Беседа). |  | 1 |  | |  |
| 17. | Подвижные игры на свежем воздухе. |  |  | В ходе занятия. | |  |
| Соблюдение температурного режима. (Беседа). |  | 1 |  | |  |
| 18. | Школа мяча. |  |  | В ходе занятия. | |  |
| Сбор Витаминок здоровья. (Беседа). |  | 1 |  | |  |
| 19. | Игровые развлечения. |  |  | В ходе занятия. | |  |
| Баскетбол. (Беседа). |  | 1 |  | |  |
| 20. | Прыжки через короткую скакалку. |  |  | | В ходе занятия. |  |
| Волейбол. (Беседа). |  | 1 | |  |  |
| 21. | Прыжки через короткую скакалку. |  |  | | В ходе занятия. |  |
| Плавание. (Беседа). |  | 1 | |  |  |
| 22. | Упражнения с обручем. |  |  | | В ходе занятия. |  |
| Футбол. (Беседа). |  | 1 | |  |  |
| 23. | Спортивные эстафеты. |  |  | | В ходе занятия. |  |
| 24. | Веселое многоборье. |  |  | |  |  |
| Хоккей. (Беседа). |  | 1 | |  |  |
| 25. | Прыжки. |  |  | | В ходе занятия. |  |
| Самонаблюдение за состоянием здоровья. (Беседа). |  | 1 | |  |  |
| 26. | Веселая олимпиада. |  |  | | В ходе занятия. |  |
| Азбука безопасного падения. (Беседа). |  | 1 | |  |  |
| 27. | Контрольное занятие -соревнование. |  |  | | В ходе занятия. |  |
| Путешествие в страну Витаминию. (Беседа). |  | 1 | |  |  |
| 28. | Подведение итогов соревнования. |  |  | |  |  |
| Подвижные игры. |  |  | | В ходе занятия. |  |
| 29. | Наклоны и прыжки. |  |  | | В ходе занятия. |  |
| Соблюдение техники безопасности при самостоятельных играх. (Беседа). |  | 1 | |  |  |
| 30. | Игры с мячом. |  |  | | В ходе занятия. |  |
| Наш друг –велосипед. (Беседа). |  | 1 | |  |  |
| 31. | Здравствуй , лето !Подвижные игры. |  |  | | В ходе занятия. |  |
| Как правильно загорать.  (Беседа). |  | 1 | |  |  |
| 32. | Упражнения с мячом, обручем и скакалкой. |  |  | | В ходе занятия. |  |
| Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. (Беседа). |  | 1 | |  |  |
| 33. | Спортивный праздник « Физкульт- Ура!». |  |  | | В ходе занятия. |  |

**Содержание учебного курса:**

**1.Открываем дверь в сказку Здоровья.**

**Диагностика уровня развития.**

БТБ при занятиях физической культурой.

**2.Разнообразие упражнений.**

Упражнения зрительной гимнастики.

Охрана зрения. (Беседа).

**3.Челночный бег с переносом предметов.**

Двигательный режим учащегося.

(Беседа).

**4.Многоскоки.**

Беседа о пользе физических упражнений для первоклассников.

**5.Игры и игровые упражнения.**

Правила правильного дыхания.

(Беседа).

**6.Метание.**

Закаливание организма. (Беседа).

**7.Знакомство с доктором Чистая вода.**

Упражнения со скакалкой.

Закаливание организма. (Беседа).

**8.Знакомство с доктором Физические упражнения**. Подвижные игры.

Беседа о пользе утренней зарядки.

(Беседа).

**9.Знакомство с доктором Правильная осанка.**

Упражнения для формирования правильной осанки. (Беседа).

**10.Знакомство с доктором Правильное**

**питание. (Беседа).**

Упражнения с мячом.

**11.Знакомство с доктором Активный**

**отдых.** Упражнения с мячом.

Плоскостопие. (Беседа).

**12.Веселые эстафеты.**

Беседа : «Олимпийские игры». История возникновения.

**13.Полоса препятствий.**

Самостраховка при выполнении упражнений. (Беседа).

**14.Упражнения в равновесии.**

Укрепление организма в зимний период. (Беседа).

**15.Соревнования «Космическое путешествие на Марс.»**

Влияние физических упражнений на осанку, красоту и здоровье. (Беседа)

**16.Здравствуйте снег, мороз и лыжи!**

**Игры на свежем воздухе.**

Первая помощь при обморожениях.

(Беседа).

**17.Подвижные игры на свежем воздухе.**

Соблюдение температурного режима. (Беседа).

**18.Школа мяча.**

Сбор Витаминок здоровья. (Беседа).

**19.Игровые развлечения.**

**20.Прыжки через короткую скакалку.**

Волейбол. (Беседа).

**21.Прыжки через короткую скакалку.**

Плавание. (Беседа).

**22.Упражнения с обручем.**

Футбол. (Беседа).

**23.Спортивные эстафеты.**

**24.Веселое многоборье.**

Хоккей. (Беседа).

**25.Прыжки.**

Самонаблюдение за состоянием здоровья. (Беседа).

**26.Веселая олимпиада.**

Азбука безопасного падения. (Беседа).

**27.Контрольное занятие -соревнование.**

Путешествие в страну Витаминию. (Беседа).

**28.Подведение итогов соревнования.**

**Подвижные игры.**

**29.Наклоны и прыжки.**

Соблюдение техники безопасности при самостоятельных играх. (Беседа).

**30.Игры с мячом.**

Наш друг –велосипед. (Беседа).

**31.Здравствуй , лето !Подвижные игры.**

Как правильно загорать.

(Беседа).

**32.Упражнения с мячом, обручем и скакалкой.**

Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. (Беседа).

**33.Спортивный праздник « Физкульт- Ура!».**

**Подвижные игры (ЗУН):**

«К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки», «Пустое место», «Белые медведи» .

***Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.***

«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».

***Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.***

«Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».

***Освоение элементарных умений в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.***

Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.

***Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча, развитие способностей к реакции, ориентированию в пространстве.***

«Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч», Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель»,

***Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями****.* «Борьба за мяч»

***Знания о физической культуре.* Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.**

*Самостоятельные занятия.*  Броски, ловля и передача мяча.

***Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.***

Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.

***Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.***

Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.

***Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.***

Висы и упоры — упражнение в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической

***Освоение навыков лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.***

Лазание по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев

***Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.***

Перелезание через гимнастического коня.

***Освоение навыков равновесия.***

Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки.

***Освоение строевых упражнений.***

Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на поднятые руки в стороны; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!».

***Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.***

Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении.

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время

***Знания о физической культуре.***

Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.

***Самостоятельные занятия.***

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.

***Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.***

Обычная ходьба, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы, с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.

***Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.***

Обычный бег, бег с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.); по размеченным участкам дорожки; челночный бег 3x5, 3x10 м; эстафеты с бегом на скорость.

***Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.***

Равномерный, медленный до З мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

***Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей****.* Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15м).

Бег с ускорением от 10 до 15 м. Соревнования в беге до 30 м.

***Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.***

На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги; с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, веревочку (высота 30-40 см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на одной ноге.

***Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.***

Игры с прыжками, с использованием скакалки.

***Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.***

Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 3-4 м.

***Основы знаний*** Правила безопасности при занятиях легкой атлетикой.

**Темы бесед с учащимися:**

БТБ при занятиях физической культурой.

Охрана зрения.

Двигательный режим учащегося.

Беседа о пользе физических упражнений для первоклассников.

Правила правильного дыхания.

Закаливание организма.

Беседа о пользе утренней зарядки.

Упражнения для формирования правильной осанки.

Знакомство с доктором Правильное питание.

Режим дня.

Олимпийские игры . История возникновения.

Самостраховка при выполнении упражнений. (Беседа).

Укрепление организма в зимний период.

Влияние физических упражнений на осанку, красоту и здоровье. Первая помощь при обморожениях. Соблюдение температурного режима.

Волейбол.

Плавание.

Футбол.

Хоккей.

Самонаблюдение за состоянием здоровья.

Азбука безопасного падения.

Соблюдение техники безопасности при самостоятельных играх.

Наш друг –велосипед.

Как правильно загорать.

Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№занятий** | | | | **Содержание занятий** | | | | | **Часы** | | | |  | |
| СЕНТЯБРЬ | | | | | | | | | | | | |  | |
| 1. | | | | Гигиенические требования к занятиям физкультурой.Удар по неподвижному мячу. | | | | | 0,5 | | | |  | |
| 2. | | | | Предупреждение травм. Удар по мячу с подачи. | | | | | 0,5 | | | |  | |
| 3. | | | | ЗОЖ - закаливание ,его значение. Удар по мячу на точность. | | | | | 0,5 | | | |  | |
| 4. | | | | Самоконтроль при физических занятиях. Ведение мяча -обводка стоек. | | | | | 0,5 | | | |  | |
| 5. | | | | Режим дня, его значение. Жонглирование мячом. | | | | | 0,5 | | | |  | |
| 6. | | | | Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Удар неподвижного мяча с 11 метров. | | | | | 0,5 | | | |  | |
| 7. | | | | ЗОЖ -виды закаливания. Удар мяча головой. | | | | | 0,5 | | | |  | |
| 8. | | | | Передача мяча в парах по всему полю в движении. Бросок мяча рукой на дальность. | | | | | 0,5 | | | |  | |
| ОКТЯБРЬ 4 | | | | | | | | | | | | |  | |
| 9. | | | | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника передвижения(стойка баскетболиста). Бросок мяча с места. | | | | | 0,5 | | | |  | |
| 10. | | | | Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий. | | | | | 0,5 | | | |  | |
| 11. | | | | Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча вдвижении. | | | | | 0,5 | | | |  | |
| 12. | | | | Техника передвижения(остановки). Бросок со штрафнойлинии, | | | | |  | | | |  | |
| 13. | | | | Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди). ведение мяча с броском. | | | | | 0,5 | | | |  | |
| 14. | | | | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника владения мячом(ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском. | | | | | 0,5 | | | |  | |
| 15. | | | | Техника владения мячом(ловля мяча двумя руками высокого мяча). Бросок со штрафной линии. | | | | | 0,5 | | | |  | |
| 16. | | | | Техника передвижения. Техника владения с мячом. Игра 2 на 2 на одно кольцо. | | | | | 0,5 | | | |  | |
| НОЯБРЬ 4 | | | | | | | | | | | | |  | |
| 17. | | | | Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом(ловля мяча двумя руками низкого мяча). Ведение мяча с броском. | | | | | | 0,5 | | |  | |
| 18. | | | | Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди мяча). Бросок с двух шагов. | | | | | | 0,5 | | |  | |
| 19. | | | | Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне груди мяча). Передача мяч? в тройках. | | | | | | 0,5 | | |  | |
| 20. | | | | Применение различных стоек и передвижение в зависимости | | | | | | 0,5 | | |  | |
|  | | от действий противника. Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне головы). Ведение передача в парах. | | | | | | | | 0,5 | | | |  |
| 21. | | Техника владения мячом(передача мяча одной рукой из-за головы). бросок после подачи. Игра два на два. | | | | | | | | 0,5 | | | |  |
| 22. | | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техниказажиты(техника передвижений). Ведение -передачи втройках. Игра три на три. | | | | | | | | 0,5 | | | |  |
| 23. | | Техника зажиты(техника передвижений). Передача в парах в движениях. Игра три натри. | | | | | | | | 0,5 | | | |  |
| 24. | | Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника зажиты (техника передвижений). Ведение мяча в парах и передача одной рукой. Игра два на два. | | | | | | | | 0,5 | | | |  |
| ДЕКАБРЬ 4,5 | | | | | | | | | | | | | |  |
| 25. | | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Тактика нападения (индивидуальные действия; выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Бросок со штрафной линии. | | | | | 0,5 | | | | | | |  |
| 26. | | Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три. Бросок со штрафной линии. | | | | | 0,5 | | | | | | |  |
| 27. | | Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три. Ведение в парах. | | | | | 0,5 | | | | | | |  |
| 28. | | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Тактиканападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три натри. | | | | | 0,5 | | | | | | |  |
| 29. | | Гигиена лыжника 2-х шажный переменный ход. | | | | | 0,5 | | | | | | |  |
| 30. | | Характеристика лыжного инвентаря 2-х шажный переменный ход без палок. | | | | | 0,5 | | | | | | |  |
| 31. | | Лыжные мази 2-х шажный переменный ход с палками,спуск с высокой стойке. | | | | | 0,5 | | | | | | |  |
| ЯНВАРЬ 3,5 | | | | | | | | | | | | | |  |
| 32. | | Смазка лыж 2-х шажный одновременный ход. Спуск в низкой стойке. | | | | | 1 | | | | | | |  |
| 33. | | Выбор палок и лыж. Одновременный одношажный ход. Подъем(лесенкой). | | | | | 0,5 | | | | | | |  |
| 34. | | Подготовка пластиковых лыж. Одновременный одношажный ход. Подъем (полуелочкой). | | | | | 0,5 | | | | | | |  |
| 35. | | Растирание мази. 2-х шажный ход. Спуск в низкой стойке. | | | | | 0,5 | | | | | | |  |
| 36. | | Охлаждение лыж. 2-х шажный одновременный ход. | | | | | 0,5 | | | | | | |  |
| 37. | | Внесение коррективов . 2-х шажный одновременный ход. | | | | | 0,5 | | | | | | |  |
| 38. | | | Правила соревнований. Игры на снегу. Эстафеты. | | | | | 0,5 | | | | | | |
| ФЕВРАЛЬ 4 | | | | | | | | | | | | | | |
| 39. | | | Личная система защиты. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника.Передача и ловля мяча в парах. | | | | | 0,5 | | | | | | |
| 40. | | | Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача мяча в движении. Правила соревнований. | | | | | 0,5 | | | | | | |
| 41. | | | Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Передача мяча в тройках. | | | | | 0,5 | | | | | | |
| 42. | | | Права и обязанности игроков. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передаи мяч- выходи. Стойка со ступнями на одной динии. Бросок с места в прыжке. | | | | | 0,5 | | | | | | |
| 43. | | | Упрощенные правила игры. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передачамяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии. Ведение мяча с заданием. | | | | | 0,5 | | | | | | |
| 44. | | | Основы судейской технологии. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок мяча со штрафной линии. | | | | | 0,5 | | | | | | |
| 45. | | | Ведение мяча с заданием. | | | | | 0,5 | | | | | | |
| 46. | | | Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча-выход. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок мяча с 2-х шагов. | | | | | 0,5 | | | | | | |
| МАРТ 4 | | | | | | | | | | | | | | |
| 47. | | | Основы судейской технологии. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча-выход. Стойка со ступнями на одной линии. Ведение мяча с заданием. | | | | | 0,5 | | | | | | |
| 48. | | | Упрощенные правила игры. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии. Ведение мяча в парах. Игра 3 на 3. | | | | | 0,5 | | | | | | |
| 49. | | | Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Тактика защиты( индивидуальные действия-выбор места по отношению к нападающему с мячом). Бросок мяча из-под кольца. | | | | | 0,5 | | | | | | |
| 50. | | | Действие одного защитника против двух нападающих. Тактика защиты (индивидуальные действия-выбор места по отношению к нападающему с мячом). Передача мяча в тройках в движении. | | | | | 0,5 | | | | | | |
| 51. | | | Основы судейской технологии. Тактика защиты ( индивидуальные действия-выбор места по отношению к нападающему с мячом). Бросок мяча из-под кольца впрыжке. | | | | | 0,5 | | | | | | |
| 52. | | | Тактика защиты ( индивидуальные действия-выбор места по отношению к нападающему с мячом). Действие одного защитника против двух нападающих. Передача мяча в тройках в движении с заданием. | | | | | 0,5 | | | | | | |
| 53. | | | Упрощенные правила игры. Тактика защиты(индивидуальные действия-выбор места по отношению к нападающему с мячом). Передача мяча с последующим броском. | | | | | 0,5 | | | | | | |
| **АПРЕЛЬ 3,5** | | | | | | | | | | | | | | |
| 54. | | Основы судейской технологии. Тактика защиты( индивидуальные действия-выбор места по отношению к нападающему с мячом). Ведение мяча с индивидуальным заданием. Броски. | | | | 0,5 | | | | |  | | | |
| 55. | | Тактика защиты( индивидуальные действия-выбор места по отношению к нападающему с мячом). Противс, ^йствие выходу на свободное место для получение мяча. Бросок мяча из-под кольца. | | | | 0,5 | | | | |  | | | |
| 56. | | Тактика защиты( индивидуальные действия-выбор места по отношению к нападающему с мячом). Действие одного защитника против двух нападающих. Ведение мяча в парах с индивидуальным заданием. | | | | 0,5 | | | | |  | | | |
| 57. | | Взаимодействие трех игроков (треугольник). Групповыедействия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков(подстраховка). Игра 3 на 3 без ведения. | | | | 0,5 | | | | |  | | | |
| 58. | | Противодействие выходу на свободное место для получение мяча. Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков(подстраховка). | | | | 0,5 | | | | |  | | | |
| 59. | | Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков(подстраховка). Действие одного защитника против двух нападающих. | | | | 0,5 | | | | |  | | | |
| 60. | | Упрощенные правила игры. Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков(подстраховка). | | | | 0,5 | | | | |  | | | |
| 61. | | Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков(подстраховка). Взаимодействие трех игроков (треугольник). | | | | 0,5 | | | | |  | | | |
| МАЙ 4 | | | | | | | | | | |  | | | |
| 62. | | Основы судейской технологии. Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двухигроков(подстраховка). | | | | 0,5 | | | | |  | | | |
| 63. | | Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков(подстраховка). Выбор способа передачи взависимости от расстояния. | | | | 0,5 | | | | |  | | | |
| 64. | Упрощенные правила игры. Командные действия;переключение от действий в нападении к действиям защиты. | | | | 0,5 | | | | | | |  | | |
| '65. | Командные действия: переключение от действий в нападении к действиям защиты. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. | | | | 0,5 | | | | | | |  | | |
| 66. | Противодействие выходу на свободное место для получение мяча. Командные действия: переключение от действий в нападении к действиям защиты. | | | | 0,5 | | | | | | |  | | |
| 67. | Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. Командные действия: переключение от действий в нападении к действиям защиты. | | | | 0,5 | | | | | | |  | | |
| 68. | Командные действия: переключение от действий в нападении к действиям защиты. Взаимодействие 3-хигроков(треугольник). | | | | 0,5 | | | | | | |  | | |
| ВСЕГО: 34 | | | | | | | | | | | |  | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |