

**Вологодская область
Великоустюгский муниципальный округ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Васильевская основная общеобразовательная школа»**

Принята
решением педагогического совета
(протокол № 1 от 29.08.2024)

Утверждена
приказом МБОУ «Васильевская ООШ»
№ 01-18/33 от 30.08.2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Спорт-клуб «Движение есть жизнь»

Физкультурно-спортивная направленность

Уровень программы стартовый

Возраст учащихся: 11 – 17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик
Рассохина Наталья Вениаминовна,
педагог дополнительного образования

с. Васильевское
2024 год

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Программа разработана для желающих заниматься в секции на основе современных научных данных и является отображением единства теории и практики. Программа «Движение есть жизнь» 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.

Актуальность программы.

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. Отличительная особенность: программа «Движение есть жизнь» 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 «Движение есть жизнь» 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.
- *направленность программы* - физкультурно-спортивная;
- *уровень программы* – стартовый;

- *особенности программы*- сегодня очевидно, что каждая школа должна стать «школой здоровья», а сохранение здоровья учащихся должно стать важной функцией образовательного учреждения. Новизна программы в новом подходе реализации деятельности в клубной форме, которая помогает реализовывать все спортивно-массовые мероприятия, а также подготовку и сдачу норм ВФСК «ГТО»;

- *адресат программы* - участниками программы являются учащиеся 5-9 классов в возрасте 11-15 лет МБОУ «Васильевская ООШ». Набор учащихся в клуб свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе, годные по состоянию здоровья;

- *форма обучения* - очная, *виды занятий* – теоретические и практические занятия, наблюдение, групповые занятия, соревнования, спортивные праздники;

- *объем программы* - 68 часов;

- *срок освоения программы* – 1 год;

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий:

Общее количество часов в год – 68 занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность занятия - 40 минут.

Основания для разработки программы:

- «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р;

- Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 года № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 г. № 122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства», на период до 2027 года;

- Паспорт Федерального проекта «Успех каждого ребенка» утвержден протоколом заседания проектного кабинета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. №3 (с изменениями);

- «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей», приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 ноября 2019 г. № 467.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы «Движение есть жизнь»: 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 спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики как видов спорта и активного отдыха;
- воспитание моральных и волевых качеств.

1.3 Учебный план, содержание программы ***Учебный (тематический) план***

№	Название разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
	Раздел 1. Знания о физической культуре. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	В процессе занятия			Наблюдение
	Раздел 2. Общефизическая подготовка	В процессе занятия			
	Раздел 3. Легкая атлетика	24	1	23	Эстафеты, дни здоровья
	Раздел 4. Спортивные игры • Волейбол • Баскетбол	24 12 12	2	22	Спортивные соревнования
	Раздел 5. Гимнастика с основами акробатики	19	1	18	Практические занятия
	Раздел 6. Прием контрольных нормативов и тестов	1		1	Зачет
	Итого	68	4	64	

Содержание программы

Знания о физической культуре

История физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Физическая культура человека.
Режим дня и его основное содержание.
Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
Восстановительный массаж.
Проведение банных процедур.
Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
Подготовка к занятиям физической культурой.
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).
Планирование занятий физической подготовкой.
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
Организация досуга средствами физической культуры.
Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.
Физическое совершенствование
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.
Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.
Акробатические упражнения и комбинации.
Ритмическая гимнастика (девочки).
Опорные прыжки.
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).
Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.
Прыжковые упражнения.
Метание малого мяча.
Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.
Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.
Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.
Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Прием контрольных нормативов и тестов: тестирование согласно таблице норм ВФСК ГТО.

1.4 Планируемые результаты

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 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.

Оздоровительные результаты программы «Движение есть жизнь»:

- 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 «Движение есть жизнь» 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 своём 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.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02.09.2024	26.05.2025	34	170	68	2 раза в неделю по 1 часу

Начало непосредственно учебного блока – 02.09.2024 г.

Каникулы для 2-9 класса:

28.10.24 - 04.11.24

30.12.24 - 08.01.25

24.03.25 - 30.03.25

Конец учебного блока – 26 мая 2025 г.

2.2 Календарно-тематический план

Дата	№ урока	Тема урока
Легкая атлетика - 12 ч.		
	1.	ИОТ-18. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 60 м. Бег до 6 мин. С.и. ТБ при занятии вводный инструктаж.
	2.	ИОТ-18. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 60 м. Бег до 6 мин. С.и.
	3.	ИОТ-18. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. С.и.
	4.	ИОТ-18. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. С.и.
	5.	ИОТ-18. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. С.и.
	6.	ИОТ-18. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. С.и.
	7.	ИОТ-18. Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты
	8.	ИОТ-18. Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты
	9.	ИОТ-18. Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.
	10.	ИОТ-18. Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.
	11.	ИОТ-18. Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.
	12.	ИОТ-18. Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.
Спортивные игры - 24 ч.		
	13.	ИОТ-20. Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. Баскетбол.
	14.	ИОТ-20. Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. Баскетбол.
	15.	ИОТ-20. Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. Баскетбол.
	16.	ИОТ-20. Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. Баскетбол.
	17.	ИОТ-20. Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. Баскетбол.
	18.	ИОТ-20. Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. Баскетбол.
	19.	ИОТ-20. Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Баскетбол.
	20.	ИОТ-20. Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. Баскетбол.
	21.	ИОТ-20. Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину. Баскетбол.
	22.	ИОТ-20. Взаимодействие двух игроков. Баскетбол. «Отдай мяч и выйди».
	23.	ИОТ-20. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Баскетбол.
	24.	ИОТ-20. Игра правилам баскетбола.
	25.	ИОТ-20. Волейбол как спортивная игра. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке. С.и.
	26.	ИОТ-20. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке. С.и.
	27.	ИОТ-20. Способы перемещений. Эстафеты. С.и.
	28.	ИОТ-20. Передачи мяча, в парах. С.и.

	29.	ИОТ-20. Передачи мяча, через сетку. С.и.
	30.	ИОТ-20. Прием мяча сверху и снизу двумя руками. С.и.
	31.	ИОТ-20. Прямая нижняя подача с середины площадки. С.и.
	32.	ИОТ-20. Прямая нижняя подача. С.и.
	33.	ИОТ-20. Нападающий удар, техника, подводящие упражнения. С.и.
	34.	ИОТ-20. Блокирование, техника. С.и.
	35.	ИОТ-20. Игра в волейбол по упрощенным правилам.
	36.	ИОТ-20. Игра в волейбол по правилам.
Гимнастика - 19 ч.		
	37.	ИОТ-17. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.
	38.	ИОТ-17. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.
	39.	ИОТ-17. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. С.и.
	40.	ИОТ-17. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. С.и.
	41.	ИОТ-17. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. С.и.
	42.	ИОТ-17. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. С.и.
	43.	ИОТ-17. Упражнения для формирования правильной осанки. Развитие силовых способностей.
	44.	ИОТ-17. Упражнения для формирования правильной осанки. Развитие силовых способностей.
	45.	ИОТ-17. Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. С.и.
	46.	ИОТ-17. Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. С.и.
	47.	ИОТ-17. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. С.и.
	48.	ИОТ-17. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. С.и.
	49.	ИОТ-17. Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения. С.и.
	50.	ИОТ-17. Мост из положения стоя, акробатическая комбинация. С.и.
	51.	ИОТ-17. Мост из положения стоя, акробатическая комбинация. С.и.
	52.	ИОТ-17. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. С.и.
	53.	ИОТ-17. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. С.и.
	54.	ИОТ-17. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. С.и.
	55.	ИОТ-17. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. С.и.
Легкая атлетика – 12 ч.		
	56.	ИОТ-18. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. С.и.
	57.	ИОТ-18. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. С.и.
	58.	ИОТ-18. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. С.и.
	59.	ИОТ-18. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. С.и.
	60.	ИОТ-18. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. С.и.
	61.	ИОТ-18. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с

		продвижением вперед. С.и.
	62.	ИОТ-18. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты
	63.	ИОТ-18. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты
	64.	ИОТ-18. Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. С.и.
	65.	ИОТ-18. Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. С.и.
	66.	ИОТ-18. Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. С.и.
	67.	ИОТ-18. Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. С.и.
	68.	Прием нормативов и тестов: тестирование согласно таблице норм ВФСК ГТО.
По программе- 68 часов		

2.3. Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы:

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал 9х18м, раздевалки

Оборудование спортивного зала:

1. Тренировочные баскетбольные щиты – 2 шт.
2. Мячи: баскетбольные – 5 шт., волейбольные-6 шт., малые для метания – 4 шт., набивные различной массы – 4 шт.,
3. Скакалка детская - 10 шт.,
4. Мат гимнастический - 10 шт.,
5. Обруч - 10 шт.,
6. Планка для прыжков в высоту - 1 шт.,
7. Стойка для прыжков в высоту - 2 пара
8. Сетка волейбольная - 1 шт.,
9. Скамейка гимнастическая - 2 шт.,
10. Конусы - 10 шт.

Форма одежды занимающихся: спортивная форма, спортивная обувь.

Методическое обеспечение:

Раздаточный материал:

- памятка по технике безопасности в спортивном зале;
- права и обязанности учащихся.

Демонстрационный, наглядный, иллюстративный материал:

- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки с описанием комплексов упражнений;

Информационное обеспечение:

- А.П. Матвеев «Физическая культура» 5 класс. Москва «Просвещение» 2018 г.
- А.П. Матвеев «Физическая культура» 6-7 класс. Москва «Просвещение» 2018 г.
- А.П. Матвеев «Физическая культура» 8-9 класс. Москва «Просвещение» 2018 г.
- литература по основным разделам программы;
- журнальные подборки по темам программы;

Методические рекомендации для педагогов

- методические разработки к занятиям: комплекс упражнений на гибкость, упражнения на равновесие и координацию, упражнения на развитие ловкости

2.4. Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- журнал посещаемости, наблюдение, теоретические и практические занятия

Формы предъявления и демонстрации результатов:

- дни здоровья, эстафеты, спортивные соревнования, зачёт.

2.5 Методические материалы

- обеспечение программы методическими видами продукции (эстафеты, соревнования).

2.6 Воспитательные компоненты

Дела, события, мероприятия	Сроки
Спортивная эстафета	сентябрь
Легкоатлетический кросс	сентябрь
Мини-баскетбол	ноябрь
Квест «Мы за ЗОЖ»	декабрь
День зимних видов спорта, участие в лыжных гонках «Юный лыжник»	январь
Военно-спортивное мероприятие, посвящённое 23 февраля	февраль
Соревнования по волейболу	апрель

7 Информационные ресурсы и литература

1. А.П. Матвеев «Физическая культура» 5 класс. Москва «Просвещение» 2018 г.
2. А.П. Матвеев «Физическая культура» 6-7 класс. Москва «Просвещение» 2018 г.
3. А.П. Матвеев «Физическая культура» 8-9 класс. Москва «Просвещение» 2018 г.
4. Левченко, А. Игры, которых не было. Сборник спортивно-подвижных игр / А.Левченко, - В.Матысон. – М.: Педагогическое общество России, 2007. – 128 с.