

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа села Фащёвка Грязинского муниципального
района Липецкой области

Принята
на заседании педагогического совета
МБОУ СОШ с. Фащевка
Протокол от 30.08.2024г. №1

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ села Фащевка
_____ С.В. Федерякина
Приказ №114 от «30» августа 2024 года

Дополнительная общеразвивающая программа

Физкультурно-спортивной направленности

«Юный Олимпиец»

Возраст учащихся: 10-16 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

педагог дополнительного образования

Куракина Ольга Анатольевна

Квалификационная категория:

высшая

2024г.

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности «Юный Олимпиец» (далее - программа) 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. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.

Актуальность программы заключается в том, что возникла острая необходимость в применении новых подходов к подготовке школьников к сдаче спортивных нормативов: в подаче учебного материала, в психофизической и коммуникативной подготовке, в развитии двигательных качеств. В связи с тем, что у школьников наблюдается разный уровень подготовленности, необходимо индивидуализировать процесс обучения и подготовки.

Новизна программы состоит не только в освоении индивидуальных модулей, но и в том, что в эту программу входят 2 модуля: теоретический и практический, в которых дети приобретают знания о безопасности, своем здоровье, а также получают практические навыки в легкой атлетике, лыжной подготовке и спортивных играх.

Целесообразность связана с тем, что учащиеся должны не только знать методику спортивных игр, обеспечения своего здоровья, но и также успешно применять теорию на практике.

Организация образовательного процесса

Программа ориентирована на возрастную группу детей 10-16 лет, которые проявляют интерес к вопросам спорта.

Организация образовательного процесса дополнительной общеразвивающей программы «Юный олимпиец» осуществляется в соответствии с календарным учебным графиком МБОУ СОШ села Фащевка на 2024-2025 учебный год.

Срок реализации образовательной программы - 1 год. Количество учебных часов: 38 часов

Формы обучения и виды занятий:

Формы обучения: очная.

формы занятий: групповая.

Срок освоения программы - 1 год

Режим занятий.

Занятия проводятся по 1 академическому часу согласно расписанию занятий на учебный год.

Регламентирование образовательного процесса на день

Начало занятий – 14.35 окончание – 15.15, согласно расписанию занятий творческих объединений, утверждённого директором.

Наполняемость групп: – до 20 человек.

1.2. Цель программы:

Укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, 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;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Нормативно-правовые документы, на основе которых разработана дополнительная общеразвивающая программа:

- Конвенция о правах ребёнка;
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. «273-ФЗ (ред. от 23.07.2013 г.) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.14г. № 1726-р);
- Федеральная целевая программа развития образования на 2016-2020 годы (Постановление Правительства РФ от 23.05.2015 г. №497);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 196 от 09 ноября 2018 г.);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014г. №41);
- [Распоряжение администрации Липецкой области от 12 апреля 2018 года №187-р](#) «О реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» в Липецкой области;
- [Приказ УОиН от 16.04.2018 №450](#) «Об утверждении концепции персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Липецкой области»;
- [Приказ УОиН от 17.04.2018 №454](#) «Об утверждении плана мероприятий "дорожная карта" по внедрению персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в муниципальных районах (городских округах) Липецкой области»;
- Устав МБОУ СОШ села Фащевка;
- Календарный учебный график МБОУ СОШ села Фащевка на 2024-2025 учебный год;
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеразвивающих программ МБОУ СОШ села Фащевка;
- Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся МБОУ СОШ села Фащевка

1.3. Содержание программы

1.3.1 «Основы теоретических знаний о здоровом образе жизни» - 6ч.

Содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

Правила техники безопасности на занятиях -1 ч.

Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке, в лесу и на природе. Расположение групп и обучающихся во время занятий.

Страховка, предупреждение травм, оказание ПМП- 1 ч.

Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах

Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль- 1ч.

Основные правила личной гигиены. Гигиена сна, питания и занятий физическими упражнениями. Пульс, частота дыхания, жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Утомляемость и работоспособность. Врачебный контроль, самоконтроль.

Закаливание организма-1 ч.

Гигиеническое значение водных процедур. Правила применения солнечных и воздушных ванн. ЗОЖ. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека.

Места занятий, инвентарь и уход за ним. Терминология основных упражнений и действий-2 ч.

Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием.

Двигательные качества, развиваемые в результате занятий. Название основных гимнастических элементов и упражнений. Спортивная терминология.

Промежуточная аттестация. Проведение викторины: «Здоровье – моё богатство»

1.3.2 «Двигательные умения и навыки»

«Легкая атлетика» -11 ч.

Содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность.

Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Игровые эстафеты.

Терминология. Упражнения на развитие быстроты

Бег на короткие дистанции, низкий старт

Передача эстафетной палочки, особенности эстафетного бега

Судейство в беге и прыжках. Прыжок в длину.

Прыжок в длину с места, с разбега.

Эстафетный бег, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.

Метание мяча в цель и на дальность.

Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты

«Лыжная подготовка» -8ч

Содержит основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

ТБ на уроках лыжной подготовки. Ступающий и скользящий шаг на лыжах.

Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах.

Подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой» спуск в основной стойке на лыжах

Подъем «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах

Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»

Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»

«Спортивные игры» -13 ч.

Содержат перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. Используемая методика проведения подводящих игр и эстафет, позволяет успешно воздействовать на различные системы организма, развивать ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, формирование самостоятельности и умений взаимодействовать с коллективом.

Техника безопасности на волейболе. Правила игры. Основная стойка, эстафеты.

Техника приёма мяча в парах, в четвёрках.

Передача и прием мяча после передвижений.

Техника владения мячом: нижняя прямая подача. Нападающий удар.

Техника нападения у сетки.

Тактика игры в защите

Техника безопасности на баскетболе. Основная стойка

Правила игры. Техника передвижений. Остановки и передачи мяча.

Правила судейства. Ведение и передачи мяча в движении.

Броски мяча с места и в движении.

Система личной защиты. Штрафной бросок мяча в корзину

Подстраховка. Выбивание мяча.

Разбор результатов игры. Перехват мяча.

Промежуточная аттестация. «Весёлые старты».

Учебный план образовательной программы

«Юный олимпиец»

№	Наименование курса	Кол-во занятий	Формы контроля
1	«Основы теоретических знаний о здоровом образе жизни».	6	Опрос; беседа, тест
2	«Легкая атлетика»	11	Сдача спортивных норм
3	Лыжная подготовка	8	Соревнования
4	Спортивные игры	13	Сдача спортивных норм
	Итого:	34	

1.4. Планируемые результаты

Организация деятельности по программе создаст условия для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты

1. Развитие любознательности и формирование интереса к занятию спортом
2. Формирование гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме.

Предметные результаты:

1. Овладение навыками техники и тактике спортивных игр
2. развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
3. формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;

Метапредметные результаты:

1. Формулирование с помощью педагога цели занятия, составление плана достижения цели
2. Формирование приёмов работы с информацией, что включает в себя умения: поиска и отбора источников информации в соответствии с учебной задачей;
3. Развитие коммуникативных умений и овладение опытом межличностной коммуникации, корректное ведение диалога и участие в дискуссии; участие в работе группы в соответствии с обозначенной ролью, работа в коллективе.

Планируемые результаты по освоению курса «Основы теоретических знаний о здоровом образе жизни».

Планируемые результаты.

К концу изучения курса обучающийся должен **знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

Должен уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- заботиться о своем здоровье;

- 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;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;

Планируемые результаты по освоению курса «Двигательные умения и навыки».

Планируемые результаты.

К концу изучения курса обучающийся должен **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;

Должен уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- 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;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- уметь играть в спортивные игры

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Продолжительность учебного года.

Реализация программы осуществляется на базе МБОУ СОШ села Фащевка, начало занятий – 02.09, окончание – 30.06, включая каникулы и выходные дни.

Продолжительность учебного года – 38 учебных недели.

2.2. Условия реализации программы

Оснащение учебного процесса по данной программе предусматривает проведение занятий на спортивных площадках, соответствующих нормам СанПиНа.

Главную роль играют средства обучения, включающие:
щиты, кольца, баскетбольные мячи;
лыжная экипировка (лыжи, палки, ботинки);
гимнастические маты;
легкоатлетический инвентарь (набивной мяч, сантиметр для прыжка).
сетка волейбольная
секундомер
свисток

Библиотечный фонд: методические пособия **Информационное обеспечение**

Одним из средств наглядности при изучении теоретического материала служит оборудование для мультимедийных демонстраций:

- компьютер,
- Мультимедиапроектор,

Доступность сети Интернет позволяет обеспечить наглядный образ к подавляющему большинству тем курса «Юный олимпиец» (просмотр видеороликов)

2.3. Формы аттестации

Для проверки результативности проводится промежуточная аттестация, результаты которой позволяют определить степень усвоения программных требований.

В конце изучения курса «Основы теоретических знаний о здоровом образе жизни» для подведения итогов реализации программы проводятся викторина: «Здоровье – моё богатство».

В процессе викторины ученики должны проявить необходимые знания для решения поставленных перед ним задач. Это возможно только при осуществлении необходимого объема практической деятельности. Педагог оценивает сформированность у детей необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, умение использовать полученные знания в повседневной жизни.

В конце изучения курса «*«Двигательные умения и навыки»*» для подведения итогов реализации программы проводятся: «Веселые старты».

Отличное средство для улучшения здоровья – это спорт. Здоровый образ жизни без него организовать просто невозможно. Поэтому прививать любовь к физическим нагрузкам у детей можно посредством различных соревнований.

Учитель в ходе соревнований наблюдает за детьми и оценивает уровень физического развития обучающихся.

2.4. Оценочные материалы

- оценивать жизненные ситуации (поступки, явления, события) с точки зрения, соблюдения правил дорожного движения;
- объяснять своё отношение к поступкам с позиции общечеловеческих нравственных ценностей;
- в предложенных ситуациях, опираясь на знания правил дорожного движения, делать выбор, как поступить;
- осознавать ответственное отношение к собственному здоровью, к личной безопасности и безопасности окружающих.
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной деятельности;

• 2.5. Методическое обеспечение:

- Организация учебного процесса по программе осуществляется по очной форме обучения.
- Применяются следующие *методы* обучения:
 - *метод дискуссии*, позволяющий обучающимся свободно высказываться, внимательно слушать мнения выступающих;
 - *метод эвристической беседы*, позволяющий решать проблемные вопросы и добывать новые знания в процессе коллективного размышления;
 - *поисковый метод*, предполагающий получение новых знаний обучающимися путем наблюдений, сбора данных в природе с последующей математической обработкой и анализом;
 - *игровой метод*, стимулирующий рост мотивации к получению новых знаний, обобщению и закреплению полученных умений и навыков;
 - *проектный метод*, включающий в себя самостоятельную деятельность обучающихся в освоении технологии социального проектирования и исследовательской деятельности;
 - *метод психологических тренингов*, развивающих умение выступать, навыки продуктивного диалога, оппонирование, культуру речи, неконфликтного взаимодействия;
 - *метод коллективных творческих дел* в осуществлении практической природоохранной деятельности, развивающий навыки продуктивного взаимодействия, способствующий воспитанию коллективизма и толерантности, ответственности и чувства причастности к делам и проблемам своего социума.
- **Методы воспитания:**

- • **Убеждения** -предполагает разумное доказательство какого-то понятия, нравственной позиции, оценки происходящего. Слушая предложенную информацию, учащиеся воспринимают не столько понятия и суждения, сколько логичность изложения педагогом своей позиции. Оценивая полученную информацию, учащиеся или утверждают в своих взглядах, позициях, или корректируют их. Убеждаясь в правоте сказанного, они формируют свою систему взглядов на мир, общество, социальные отношения. Как приемы убеждения педагог может использовать: рассказ, беседу, объяснение, диспут.
- • **Упражнения** -обеспечивает вовлечение обучающихся в систематическую, специально организованную общественно полезную деятельность, способствующую выработке навыков, привычек, культурного поведения, общения в коллективе, качеств прилежания, усидчивости в учебе и труде. • **Поощрения** -возбуждает положительные эмоции, тем самым вселяет уверенность, повышает ответственность, порождает оптимистические настроения и здоровый социально-психологический климат, развивает внутренние творческие силы обучающихся, их позитивную жизненную позицию.
- **Формы организации образовательного процесса:** *групповая*.
- Работа в группе формирует коллективную ответственность и индивидуальную помощь каждому как со стороны педагога, так и со стороны обучающихся. Групповая форма работы наиболее целесообразна при проведении практических и проектных работ по программе.

3. Список литературы

- 1.Богданов Г.П. Лыжный спорт в школе. «Просвещение», 2005г.
- 2.М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. Физическая культура. Методические рекомендации. 5—7 классы.
3. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).
4. Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа села Фащёвка Грязинского муниципального
района Липецкой области

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Юный олимпиец»

Составитель:

педагог дополнительного образования

Куракина Ольга Анатольевна

2024г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности «Юный Олимпиец» (далее - программа) 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. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.

Цель программы:

Укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, 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;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Нормативно-правовые документы, на основе которых разработана дополнительная общеразвивающая программа:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. «273-ФЗ (ред. от 23.07.2013 г.) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.14г. № 1726-р);
- Федеральная целевая программа развития образования на 2016-2020 годы (Постановление Правительства РФ от 23.05.2015 г. №497);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 196 от 09 ноября 2018 г.);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014г. №41);
- [Распоряжение администрации Липецкой области от 12 апреля 2018 года №187-р](#) «О реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» в Липецкой области;
- □ [Приказ УОиН от 16.04.2018 №450](#) «Об утверждении концепции персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Липецкой области»;
- □ [Приказ УОиН от 17.04.2018 №454](#) «Об утверждении плана мероприятий "дорожная карта" по внедрению персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в муниципальных районах (городских округах) Липецкой области»;

- Устав МБОУ СОШ с. Фашевка;
- Календарный учебный график МБОУ СОШ с.Фашевка на 2024-2025 учебный год;
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеразвивающих программ МБОУ СОШ с. Фашевка, Грязинского муниципального района Липецкой области»;
- Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся МБОУ СОШ с.Фашевка.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

«Юный олимпиец»

№	Тема	Дата план	Дата факт
1	Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке, в лесу и на природе. Расположение групп и обучающихся во время занятий.		
2	Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах.		
3	Основные правила личной гигиены. Гигиена сна, питания и занятий физическими упражнениями. Пульс, частота дыхания, жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Утомляемость и работоспособность. Врачебный контроль, самоконтроль.		
4	Гигиеническое значение водных процедур. Правила применения солнечных и воздушных ванн. ЗОЖ. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека.		
5	Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием. Двигательные качества, развиваемые в результате занятий. Название основных гимнастических элементов и упражнений. Спортивная терминология.		
6	Промежуточная аттестация. Проведение викторины: «Здоровье – моё богатство»		
	«Легкая атлетика»		
7	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Игровые эстафеты.		
8	Терминология. Упражнения на развитие быстроты		
9	Бег на короткие дистанции, низкий старт		
10	Бег на короткие дистанции, низкий старт		

11	Передача эстафетной палочки, особенности эстафетного бега		
12	Судейство в беге и прыжках. Прыжок в длину.		
13	Прыжок в длину с места, с разбега.		
14	Эстафетный бег, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.		
15	Метание мяча в цель и на дальность.		
16	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты		
17	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты		
	Лыжная подготовка		
18	ТБ на уроках лыжной подготовки. Ступающий и скользящий шаг на лыжах.		
19	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах.		
20	Подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой» спуск в основной стойке на лыжах		
21	Подъем «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах		
22	Подъем «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах		
23	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»		
24	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»		
25	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»		
	Спортивные игры		
26	Техника безопасности на волейболе. Правила игры. Основная стойка, эстафеты.		

27	Техника приёма мяча в парах, в четвёрках.		
28	Передача и прием мяча после передвижений		
29	Техника владения мячом: нижняя прямая подача. Нападающий удар.		
30	Техника нападения у сетки.		
31	Тактика игры в защите		
32	Техника безопасности на баскетболе. Основная стойка		
33	Правила игры. Техника передвижений. Остановки и передачи мяча.		
34	Правила судейства. Ведение и передачи мяча в движении.		
35	Броски мяча с места и в движении.		
36	Система личной защиты. Штрафной бросок мяча в корзину		
37	Подстраховка. Выбивание мяча.		
38	Промежуточная аттестация. «Весёлые старты».		

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу изучения курса обучающийся должен **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;

Должен уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- заботиться о своем здоровье;
- 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;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- уметь играть в спортивные игры