

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Талицкая средняя общеобразовательная школа №4»
Талицкий городской округ**

Рассмотрена и принята педагогическим
советом
МКОУ «Талицкая СОШ № 4»
Протокол № 1 от «29» августа 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Талицкая СОШ №4»
Волкова Н.И.
от «01» сентября 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
физкультурно - спортивной направленности
«Спорт-Лидер»**

Для обучающихся 12-17 лет
Срок реализации программы 3 года
Уровень содержания программы: базовый

Автор составитель:
учитель физической культуры
Юматов Александр Петрович

г. Талица, 2025 г.

Содержание

№	Наименование раздела программы	Стр.
1.	Основные характеристики программы	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи программы	12
1.3	Содержание программы обучения 1 года обучения	14
	Учебный (тематический) план 1 года обучения	15
	Содержание учебного (тематического) плана 1 года обучения	16
1.4	Планируемые результаты 1 года обучения	25
1.5	Содержание программы обучения 2 года обучения	28
	Учебный (тематический) план по годам обучения 2 года обучения	28
	Содержание учебного (тематического) плана по годам обучения 2 года обучения	29
1.6	Планируемые результаты 2 года обучения	39
1.7	Содержание программы обучения 3 года обучения	42
	Учебный (тематический) план по годам обучения 3 года обучения	43
	Содержание учебного (тематического) плана по годам обучения 3 года обучения	44
1.8	Планируемые результаты 3 года обучения	53
2.	Организационно – педагогические условия реализации программы	57
2.1	Календарный учебный график	57
2.2	Условия реализации программы	59
2.3	Формы подведения итогов реализации программы	64
2.4	Оценочные материалы	65
2.5	Методические материалы	69
	Аннотация к программе	74
	Список литературы	75
	Календарный (тематический) план	76

1. Основные характеристики программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Спорт-Лидер» является программой физкультурно-спортивной направленности. Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами проектирования дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, а также с использованием следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минпросвещения от 09.11.2018 № 196;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленные письмом департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки от 18.11.2015 № 09-3242.
- Лицензия на право ведения образовательной деятельности выдана Министерством общего и профессионального образования Свердловской области - серия 66 №001851 регистрационный № 15609 от 01.11.2011 г.;
- Устав муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Талицкая средняя общеобразовательная школа №4».

Дополнительное образование детей - уникальная сфера образования, которая объединяет воспитание, обучение и развитие подрастающего поколения. Одной из основных задач системы дополнительного образования обучающихся в современных социальных условиях является оказание помощи адаптации в обществе, реализации личностного потенциала; развитию их творческих способностей.

Программа рассчитана на обучающихся 12 - 17 лет. Программа дополнительного образования «Спорт-Лидер» направлена на формирование и поддержание физического развития обучающихся. Она носит **физкультурно-спортивную направленность** и предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, выполнение контрольных нормативов и участие в соревнованиях. В ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Актуальность программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье подростка представляет собой критерий качества современного образования.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;

- распространение нездоровых привычек.

Данная программа направлена на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании. Регулярные занятия спортом - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

Педагогическая целесообразность программы по общей физической подготовке заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений. Программа разработана для желающих заниматься в секции на основе современных научных данных и практического опыта педагога и является отображением единства теории и практики. Программа ориентирована на свободный выбор занимающихся в видах спорта и форм физической активности.

Новизна программы заключается в том, что она позволяет придать физическому воспитанию обучающегося системный и целенаправленный характер.

Необходимые знания, умения и навыки, обучающиеся получают в течение

учебного года. Проверка умений и навыков проходит на каждой тренировке путем выполнения изученных элементов каждым обучающимся. При необходимости проводится индивидуальная отработка элементов.

Особенности данной программы заключаются в следующем:

- направленность на реализацию принципа дифференциации вариативности, включающего возможность подбирать содержание программного материала в соответствии с возрастными особенностями, биологическим возрастом, регионально-климатическими условиями;
- объемность и многообразие средств и форм спортивной деятельности ориентировано на достижение результата каждым обучающимся.

На этапе начальной подготовки первого года обучения (12-17 лет) необходимо решить следующие задачи:

- содействовать гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укреплению здоровья;
- приучать детей к регулярному тренировочному режиму;
- освоить основные упражнения для развития всех физических качеств организма;
- освоить основные беговые и прыжковые упражнения.

Занятия по данной программе это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня. Заниматься по программе в школьном спортивном клубе может каждый обучающийся, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Основная задача школьного спортивного клуба (далее по тексту ШСК)- воспитание участников объединения в процессе овладения физической культурой. Она решается педагогом на основе изучения каждого обучающегося, прогнозирования его развития и комплексного воздействия на формирование личности воспитанника в детском коллективе. Это осуществляется при обязательном врачебно-педагогическом контроле за влиянием занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья и

развития личности обучающихся. Необходимо также поддерживать связь с родителями (законными представителями) обучающихся.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основные задачи теоретических занятий:

- дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

При подборе средств и методов практических занятий педагог должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры, и т. д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей:

- подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.);

- основной, в которой выполняются упражнения в лазании, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, проводятся подвижные и спортивные игры;

- заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

Программа предусматривает проведение занятий с группой, в парах, индивидуально. Занятия по программе спланированы в соответствии с возрастными потребностями обучающихся.

Разнообразие форм и методов, используемых в процессе занятий, позволяет учитывать как коллективные, так и индивидуальные потребности и способности обучающихся.

Для усвоения программного материала:

Словесные: рассказ, объяснение, беседа, инструктирование, опрос, разбор, обсуждение, словесная оценка и т.д.;

Демонстрационные: показ движений, демонстрация наглядных пособий (рисунков, фотографий, плакатов, таблиц), кино- и видео-демонстрация;

Методы разучивания упражнений:

а) метод расчлененного обучения (выполнение подготовительных и подводящих упражнений при обучении сложным движениям по гимнастике);

б) метод избирательного обучения (акцентируется отдельный элемент техники выполнения движения, например отталкивание в прыжке в длину с разбега);

в) метод целостного обучения (выполнение легких и доступных упражнений в целом);

г) метод строго регламентированного упражнения, который подразделяется на метод стандартно-повторного выполнения упражнений (упражнение выполняется при постоянной величине нагрузки и времени отдыха и метод переменного выполнения упражнений (чередование величины нагрузки и времени отдыха в обе стороны);

д) игровой метод (моделирование различных подвижных игр и эстафет, спортивные игры);

е) соревновательный метод (деление на команды, проведение двухсторонних игр по волейболу, баскетболу, футболу по упрощенным и стандартным правилам).

Для организации учебной деятельности на тренировочных занятиях:

Фронтальная (общегрупповая) организация деятельности обучающихся:

а) одновременное выполнение упражнений (в колоннах и шеренгах);

б) попеременное выполнение упражнений;

в) посменное выполнение упражнений (одинаковые задания выполняют сразу несколько человек);

г) поточное выполнение упражнений (задание выполняется поочередно, один за другим).

Звеньевая (групповая) организация деятельности (деление обучающихся на группы по разным признакам: полу, физическому развитию, подготовленности);

Индивидуальная организация деятельности (каждый обучающийся выполняет определенные или заранее подготовленные упражнения; задания разделяются для сильных и слабых);

Круговая форма организации деятельности (упражнения разного вида выполняются на отдельных станциях с последующей сменой по кругу).

Помимо игровых заданий, упражнений и подвижных игр, в подготовку обучающихся включаются и элементы спортивных игр на уменьшенных площадках и по упрощенным правилам.

На всех этапах обучения (ознакомления, разучивания, совершенствования) должен осуществляться дифференцированный подход по следующей схеме:

1) деление обучающихся на группы со сходной физической подготовкой и выполнение соответственных заданий;

2) выполнение индивидуальных заданий для сильных и слабых обучающихся;

3) последовательный переход обучающихся от решения одной части двигательной задачи к другой, более сложной и наоборот.

Использование различных способов дифференцированного обучения обеспечивает для слабых обучающихся более тщательную работу над

элементами техники, целенаправленному развитию двигательных качеств; для сильных – возможность опережающего обучения и движению вперед к более сложным двигательным действиям.

Качество полученных знаний, умений и навыков проверяется через итоговый контроль: правильно поставленная и организованно проводимая учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке к сдаче нормативов.

По теории «Основы знаний»: доклады, рефераты, тесты, викторины, беседы, согласно теоретического курса данной программы.

По технике выполнения упражнений: контрольные испытания на развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, скорости, выносливости, прыгучести, гибкости, координации движений).

Участие в школьных соревнованиях (не менее 2 раз в год), выполнение норм ГТО.

Образовательная программа составлена с учетом психологических и физических особенностей развития детей среднего звена (12-17 лет).

Учебно-тренировочный процесс включает в себя три периода:

1. Подготовительный:

- легкая атлетика; подвижные игры; волейбол; баскетбол, футбол (сентябрь, октябрь)

- подвижные игры; волейбол; баскетбол, футбол (ноябрь, декабрь)

2. Соревновательный:

- сдача норм ГТО (сентябрь - март)

3. Переходный:

- легкая атлетика; подвижные игры; волейбол; баскетбол, футбол (март - май)

Срок реализации программы – 3 года (количество часов всего за 3 года - 210 часов)

Основная форма обучения: очная.

Уровень освоения – базовый.

Состав обучающейся группы: неоднородный (девочки и мальчики), возраст от 12 до 17 лет.

Наполняемость группы – 30 человек.

Периодичность проведения занятий:

Год обучения	Количество часов		Кол-во обучающихся в группе	Возраст обучающихся (лет)
	в год	в неделю		
1	70	2	30	12-17
2	70	2	30	12-17
3	70	2	30	12-17

Форма обучения образовательного процесса: традиционная; включающая групповые, учебно-тренировочные занятия; с использованием элементов проектирования и ИКТ.

Возрастные особенности детей, значимые для данной программы

Возрастные особенности обучающихся среднего и старшего школьного возраста:

- потребность в общении со сверстниками, общение позволяет подростку познать самого себя через других;
- чувства и эмоции часто преобладают в оценке окружающих людей, обстоятельств жизни, учебных предметов;
- «отчуждение» от взрослых, уменьшение доверия в отношениях с родителями;
- проявление демонстративности в поведении для признания окружающими взрослости и прав подростков;
- требование справедливости через отстаивание собственной позиции в споре.

Подростковый возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью и резкими колебаниями настроения. В этот период происходит поиск и выбор новой взрослой идентичности, новой целостности, нового отношения к себе и к миру. Внешне это проявляется в активном интересе к себе. Подростки часто стремятся что-либо доказывать себе и другим, им интересно общаться на темы,

затрагивающие моральные и нравственные вопросы, межличностные отношения, появляются интерес к исследованию себя через общение со сверстниками.

Принципы организации учебного процесса **следующие:**

- 1) обогащение интеллектуального развития обучающегося;
- 2) систематичность и последовательность («от простого к сложному»);
- 3) наглядность (иллюстративное изображение изучаемых объектов и понятий);
- 4) доступность (поэтапное изучение элементов техники, преподнесение его последовательными блоками и частями, соответственно возрастным и индивидуальным особенностям);
- 5) содействие и сотрудничество обучающихся и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 6) поддержка инициативы обучающихся в практико-ориентированной деятельности;
- 7) формирование у обучающихся познавательных интересов и действий в практико-ориентированной деятельности;
- 8) соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы - воспитание у обучающихся потребности к здоровому образу жизни, возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности.

Задачи программы:

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметные:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Метапредметные:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

1.3 Содержание программы 1 года обучения

Цель программы 1 года обучения - знание основ физической подготовки, как оздоровительной системы для решения личностных проблем;

знание составляющих здоровья, здорового образа жизни, факторов, определяющих здоровье.

Учебный (тематический) план

1 года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теорет. занятия	практич. занятия	
Раздел I.	Теоретическая часть (5 ч.)				
1.1	Вводное занятие. План работы. Правила поведения и режим работы. Физическая, культура и спорт в России. Техника безопасности на занятиях по основным видам спорта программы.	1	1	-	Беседа, опрос, зачет. задания
1.2	Оборудование мест занятий, спортивный инвентарь, требования к одежде.	1	1	-	Беседа, опрос, зачет. задания
1.3	Гигиена спортсмена.	1	1	-	Беседа, опрос, зачет. задания
1.4	Правила проведения и организации соревнований по видам программы.	1	1	-	Беседа, опрос, зачет. задания
1.5	Самостоятельные занятия физкультурой и спортом, самоконтроль физ. нагрузки.	1	1	-	Беседа, опрос, зачет. задания
Раздел II.	Практическая часть (65 ч.)				
2.1	Общая и специальная физическая подготовка	34	1	33	Практические занятия по видам спорта
2.2	Общие основы техники по видам спорта	24	1	23	Практические занятия по видам спорта
2.3	Соревнования	3(+по плану ШСК)		3	
2.4	Итоговое занятие (выполнение контрольных упражнений и нормативов). Защита докладов, сочинений,	4	-	4	Устный опрос, сдача контрольных нормативов,

	рефератов, проектов.				доклады и т.д.
	Итого:	70	7	63	

Содержание программы 1 года обучения

Тема №1 .Вводное занятие. План работы . Правила поведения и режим работы. Физическая, культура и спорт в России. Техника безопасности на занятиях по основным видам спорта программы (1ч.)

Теория: Инструктаж по технике безопасности с записью в журнале.

Практика: Демонстрация техники работы со спортивными снарядами и тренажерами.

Тема №2Оборудование мест занятий, спортивный инвентарь, требования к одежде (1ч.)

Теория. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №3Тестирование физической подготовленности. Итоговый контроль (1ч.)

Практика: Промежуточная аттестация по показателям: подтягивания на перекладине – юноши (количество раз без ограничения времени), для девушек – подтягивания на низкой перекладине (количество раз без ограничения времени); прыжки через скакалку (количество раз в минуту). Подъем туловища из положения лежа (количество раз за 30 сек.)

Тема №4 Гигиена спортсмена(1ч.)

Теория: Что это за наука гигиена? Основы гигиены. Гигиенические требования к обуви и одежде. Гигиенические требования к режиму дня.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №5 Правила поведения и организация соревнований по видам программы (1ч.)

Теория. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Практика. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема№ 6 Самостоятельные занятия физкультурой и спортом, самоконтроль физической нагрузки (1ч.)

Теория. Что такое общеразвивающие упражнения? Самоконтроль при физических занятиях. Режим дня, его значение.

Практика. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема № 7 Общая и специальная физическая подготовка (1ч.)

Теория. Базовые упражнения для легкоатлета.

Практика: Ускорения и рывки. Виды прыжков для укрепления голеностопа. Упражнения для скоростной выносливости.

Тема №8 Общая и специальная физическая подготовка. Виды прыжков. Прыжковые упражнения (1ч.)

Теория: прыжков в легкой атлетике: с шестом, в длину, тройной, с места, с разбега.

Практика: Виды Техника выполнения прыжков.

Тема №9 Общая и специальная физическая подготовка. Построение легкоатлетических комплексов (1ч.)

Теория: Правила построения комплексов выполнения упражнений. Дозировка нагрузки.

Практика: Самостоятельная работа обучающихся над комплексами упражнений.

Тема №10 Общая и специальная физическая подготовка. Легкоатлетические комплексы (бег, прыжки) (1ч.)

Теория. Прыжки в легкой атлетике: с шестом, в длину, тройной, с места, с разбега.

Практика: Беговые и прыжковые упражнения.

Тема №11 Общая и специальная физическая подготовка. Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом (1ч.)

Теория: Что собой представляют упражнения с собственным весом? Правила их выполнения.

Практика: Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом.

Тема №12 Общая и специальная физическая подготовка. Скоростные упражнения (1ч.)

Теория. Легкоатлетические комплексы (бег, прыжки).

Практика. Низкий старт. Ускорения и финишный рывок. Дыхание во время выполнения упражнений.

Тема №13 Общая и специальная физическая подготовка. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования (1ч.)

Теория: Физическая культура – часть культуры общества.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №14 Общая и специальная физическая подготовка. Кардиоупражнения (1ч.)

Теория: Строение и принципы работы сердечной мышцы. Правила построения комплексов кардиотренировок с учетом физиологических особенностей.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговой дорожке.

Тема №15 Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для развития силы (1ч.)

Теория: Сила – физическое качество человека. Определение.

Практика: Работа на тренажерах для развития основных групп мышц: плечевой пояс, спина, ноги. Дозировка силовых упражнений.

Тема №16 Тестирование подготовленности. Итоговый контроль (1ч.)

Практика: защита докладов, рефератов, проектов.

Тема №17 Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для гибкости и подвижности суставов (1ч.)

Теория: Гибкость – физическое качество человека. Что такое подвижность суставов? Как укрепить суставы?

Практика: Упражнения для гибкости спины. Упражнения для внутренней поверхности бедра. Махи ногами из различных положений.

Тема №18 Общая и специальная физическая подготовка. Самостоятельная физическая активность занимающихся (1ч.)

Теория. Правила построения комплексов выполнения упражнений. Дозировка

нагрузки.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №19 Общая и специальная физическая подготовка.

Кардиоупражнения (1ч.)

Теория. Правила ходьбы и медленного бега.

Практика. Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговой дорожке.

Тема №20 Общая и специальная физическая подготовка.

Упражнения с гантелями (1ч.)

Теория: Строение мышечного аппарата (руки, туловище). Техника работы с гантелями.

Практика: Выполнение упражнений с гантелями на основные группы мышц: бицепсы, трицепсы, дельтовидные.

Тема №21 Общая и специальная физическая подготовка.

Упражнения с собственным весом (1ч.)

Теория: Понятие об упражнениях с собственным весом. Правила построения комплексов и дозировка.

Практика: Подтягивания, отжимания, висы на перекладине. Приседания.

Тема №22 Общая и специальная физическая подготовка.

Самостоятельная физическая активность занимающихся (1ч.)

Теория. Для чего нужны ОРУ?

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №23 Общая и специальная физическая подготовка.

Дыхательная гимнастика (1ч.)

Теория: Зачем нужна дыхательная гимнастика? Основные дыхательные методики. Диафрагмальное дыхание.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №24 Общая и специальная физическая подготовка.

Кардиоупражнения (1ч.)

Теория. Комбинация ОРУ различной координационной сложности.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №25 Общие основы техники по видам спорта. Волейбол. Прием и передача мяча. (1ч.)

Теория. Правила приема и передачи мяча.

Практика: Основная стойка волейболиста. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку.

Тема №26 Общие основы техники по видам спорта. Волейбол. (1ч.)

Теория: Подача мяча.

Практика: Подача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая подача, нижняя боковая.

Тема №27 Общие основы техники по видам спорта. Волейбол.(1ч.)

Теория. Волейбол. Прием и передача мяча.

Практика: Основная стойка волейболиста. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку.

Тема №28 Общие основы техники по видам спорта. Волейбол(1ч.).

Теория. Волейбол. Подача мяча.

Практика: Подача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая подача, нижняя боковая.

Тема №29 Общие основы техники по видам спорта. Волейбол.(1ч.)

Теория. Волейбол. Прием и передача мяча.

Практика: Основная стойка волейболиста. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку.

Тема №30 Тестирование подготовленности. Итоговый контроль.(1ч.)

Практика: защита докладов, рефератов, проектов.

Тема №31 Общие основы техники по видам спорта. Волейбол.(1ч.)

Теория. Волейбол. Подача мяча.

Практика: Подача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая подача, нижняя боковая

Тема №32 Общие основы техники по видам спорта. Волейбол.(1ч.)

Теория. Волейбол. Прием и передача мяча.

Практика: Основная стойка волейболиста. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку.

Тема №33 Общие основы техники по видам спорта. Волейбол.(1ч.)

Теория. Волейбол. Подача мяча.

Практика: Подача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая подача, нижняя боковая.

Тема №34 Общие основы техники по видам спорта. Волейбол.(1ч.)

Теория. Волейбол. Прием и передача мяча.

Практика: Основная стойка волейболиста. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку.

Тема №35 Общие основы техники по видам спорта. Волейбол.(1ч.)

Теория. Волейбол. Подача мяча.

Практика: Подача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая подача, нижняя боковая.

Тема №36 Общие основы техники по видам спорта. Волейбол.(1ч.)

Теория: Правила проведения соревнований по волейболу. Спортивные игры по выбору обучающихся. Основные правила и судейские жесты. Расстановка игроков на площадке. Правила перехода.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №37 Общие основы техники по видам спорта. Волейбол.(1ч.)

Открытое первенство по волейболу.

Тема №38 Общие основы техники по видам спорта. Баскетбол.(1ч.)

Теория. Баскетбол. Стойки и перемещения.

Практика: Ведение мяча на месте и в движении. Индивидуальные действия игроков с мячом. Упражнения на укрепления мышц спины.

Тема №39 Общие основы техники по видам спорта. Баскетбол.(1ч.)

Теория. Баскетбол. Дриблинг.

Практика: Индивидуальные действия игроков с мячом. Ведение мяча змейкой, с изменением направления движения. Упражнения на развитие чувства

координации.

Тема №40 Общие основы техники по видам спорта. Баскетбол.(1ч.)

Теория. Баскетбол. Броски с различных дистанций.

Практика: Броски с различных дистанций.

Тема №41 Общие основы техники по видам спорта. Баскетбол.(1ч.)

Теория: Методика выполнения штрафного, 3-очкового броска, бросков из-под кольца.

Практика: Броски с различных дистанций.

Тема №42 Общие основы техники по видам спорта. Баскетбол.(1ч.)

Теория. Баскетбол. Работа в тройках.

Практика: Проход в парах против защитника. Игра под кольцом. Защита – нападение 2*2. Игра 3*3.

Тема №43 Общие основы техники по видам спорта. Баскетбол.(1ч.)

Теория. Правила проведения соревнований по баскетболу.

Практика. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №44 Общие основы техники по видам спорта. Баскетбол.(1ч.)

Теория: Основные правила игры. Игра в стрит-бол и ее отличие от классического баскетбола. Основные судейские жесты. Нумерация игроков.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №45 Общие основы техники по видам спорта. Баскетбол.(1ч.) Теория. Баскетбол. Стойки и перемещения.

Практика: Ведение мяча на месте и в движении. Индивидуальные действия игроков с мячом. Упражнения на укрепления мышц спины.

Тема №46 Общие основы техники по видам спорта. Баскетбол.(1ч.) Теория. Баскетбол. Дриблинг.

Практика: Индивидуальные действия игроков с мячом. Ведение мяча змейкой, с изменением направления движения. Упражнения на развитие чувства координации.

Тема №47 Общие основы техники по видам спорта. Баскетбол.(1ч.) Теория. Самостоятельная физическая активность в

баскетболе.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №48 Общие основы техники по видам спорта. Баскетбол.(1ч.)

Теория. Правила страховки и самостраховки.

Практика. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №49 Общие основы техники по видам спорта. Баскетбол.(1ч.)

Теория: Правила страховки и самостраховки во время выполнения физических упражнений. Группировка. Кувырок – основа правильной группировки в спортивных играх.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №50 Общие основы техники по видам спорта. Баскетбол.(1ч.)

Теория: Методика выполнения штрафного, 3-очкового броска, бросков из-под кольца.

Практика: Броски с различных дистанций.

Тема №51 Общие основы техники по видам спорта. Баскетбол.(1ч.)

Теория. Баскетбол. Работа в тройках.

Практика: Проход в парах против защитника. Игра под кольцом. Защита – нападение 2*2. Игра 3*3.

Тема №52 Общие основы техники по видам спорта. Баскетбол.(1ч.) Теория.

Правила проведения соревнований по баскетболу.

Практика. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №53 Общие основы техники по видам спорта. Баскетбол.(1ч.)

Теория: Основные правила игры. Игра в стрит-бол и ее отличие от классического баскетбола. Основные судейские жесты. Нумерация игроков.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №54 Общие основы техники по видам спорта. Баскетбол.(1ч.)

Теория. Правила проведения соревнований по баскетболу.

Практика. Открытое первенство по баскетболу

Тема №55 Общие основы техники по видам спорта. Футбол.(1ч.)

Теория: Техника ведения мяча: внутренней и внешней стороной стопы,

подъемом.

Практика: Ведение мяча со сменой направления, по заданию педагога.

Тема №56 Общие основы техники по видам спорта.

Футбол.(1ч.) Теория: Штрафные и угловые удары. Свободный удар.

Практика: Удары на точность.

Тема №57 Общие основы техники по видам спорта.

Футбол.(1ч.) Теория. Самостоятельная физическая активность на занятиях футболом. **Практика:** Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №58 Общие основы техники по видам спорта.

Футбол.(1ч.) Теория. Футбол. Игровые комбинации.

Практика: Игровые комбинации.

Тема №59 Общие основы техники по видам спорта.

Футбол.(1ч.) Теория. Футбол. Игровые комбинации.

Практика: Игровые комбинации.

Тема №60 Общие основы техники по видам спорта. Футбол.(1ч.)

Футбол. Игровые комбинации.

Практика: Игровые комбинации.

Тема №61 Общие основы техники по видам спорта. Футбол.(1ч.)

Футбол. Игровые комбинации.

Практика: Игровые комбинации.

Тема №62 Общие основы техники по видам спорта. Футбол.(1ч.)

Теория. Правила проведения соревнований по футболу.

Практика. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №63 Общие основы техники по видам спорта. Футбол.(1ч.)

Теория: Основные правила и судейские жесты в футболе. Запрещенные приемы. Нарушения и дисквалификация.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся

Тема №64 Общие основы техники по видам спорта. Футбол.(1ч.)

Теория: Основные правила и судейские жесты в футболе. Запрещенные

приемы. Нарушения и дисквалификация.

Практика: Товарищеский матч по футболу.

Тема №65 Общие основы техники по видам спорта. Подвижные игры.(1ч.)

Теория. Объяснения правил игры: «Стой! –смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам»

Практика: Подвижные игры по выбору обучающихся.

Тема №66 Общие основы техники по видам спорта. Подвижные игры.(1ч.)

Теория. Объяснения правил игры: «Заяц в огороде», «Прыгающие воробушки», «Попади в обруч»

Практика: Подвижные игры по выбору обучающихся.

Тема №67 Общие основы техники по видам спорта. Подвижные игры.(1ч.)

Теория. Объяснения правил игры: «Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись».

Практика: Подвижные игры по выбору обучающихся.

Тема №68 Общие основы техники по видам спорта. Подвижные игры.(1ч.)

Теория. Объяснения правил игры: «Космонавты», «Охотники и утки».

Практика: Подвижные игры по выбору обучающихся.

Тема №69 Общие основы техники по видам спорта. Подвижные игры.(1ч.)

Теория. Объяснения правил игры: «Медведь и зайцы», «Два Мороза».

Практика: Подвижные игры по выбору обучающихся.

Тема №70 Тестирование физической подготовленности. Итоговый контроль.(1ч.)

Практика: Промежуточная аттестация по показателям: подтягивания на перекладине – юноши (количество раз без ограничения времени), для девушек – подтягивания на низкой перекладине (количество раз без ограничения времени); прыжки через скакалку (количество раз в минуту). Подъем туловища

из положения лежа (количество раз за 30 сек.)

1.4 Планируемые результаты изучения 1 года обучения

в сфере предметных результатов

- играет в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрирует результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- организует самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивает безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- выполняет комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;
- выполняет физические упражнения из базовых видов спорта и использует их в физкультурной деятельности;
- оценивает текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- пробегает с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- пробегает в равномерном темпе до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки);
- выполняет прыжок в длину после быстрого разбега с 9—13 шагов;
- выполняет с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- метает малый мяч с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- метает малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;

в сфере метапредметных результатов:

- ставит цели и задачи на каждом занятии;
- планирует учебную деятельность на занятии и дома;

- осуществляет рефлекссию и самоконтроль учебной деятельности;
- работает с учебным материалом по физической культуре, осуществляет поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщает, анализирует и применяет полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- излагает грамотно свои мысли в устной и письменной речи;
- осуществляет рефлекссию и самоконтроль учебной деятельности, проводить самооценку;

- работает индивидуально и в группе: находит общее решение и разрешает конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- использует речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

- анализирует и осмысливает текст задания, извлекает необходимую информацию;

- выполняет сбор информации в несложных случаях;
- публично представляет результаты учебных достижений.
- выполняет работу индивидуально и в группе: находит общее решение и разрешает конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

в сфере личностных результатов

- оценивает личностную значимость тех или иных учебных заданий;
- контролирует процесс и личный результат учебной предметной деятельности (ведет наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивает и соотносит с общепринятыми нормами и нормативами);

- организывает самостоятельные систематические занятия; физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и

профилактики травматизма; освоит умение оказывать первую помощь при лёгких травмах;

- оценивает текущее состояние организма и определяет тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- описывает роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, активно включается в здоровый образ жизни, укрепляет и сохраняет индивидуальное здоровье.
- формирует портфолио учебных достижений.
- использует речевые средства в соответствии для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

1.5Содержание программы 2 года обучения

Цели программы 2 года обучения: знание основ физической подготовки, как оздоровительной системы для решения личностных проблем; знание составляющих здоровья, здорового образа жизни, факторов, определяющих здоровье; формирование понимания важнейшей значимости физической культуры для развития и самореализации личности, сохранения и укрепления здоровья, для успешной учебной деятельности; сохранение, формирование и укрепление здоровья обучающихся.

Учебный (тематический) план

2 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теорет. занятия	практич. занятия	
Раздел I.	Теоретическая часть (5 ч.)				

1.1	Вводное занятие. План работы . Правила поведения и режим работы. Физическая, культура и спорт в России. Техника безопасности на занятиях по основным видам спорта программы.	1	1	-	Беседа, опрос, зачет. задания
1.2	Оборудование мест занятий, спортивный инвентарь, требования к одежде.	1	1	-	Беседа, опрос, зачет. задания
1.3	Гигиена спортсмена.	1	1	-	Беседа, опрос, зачет. задания
1.4	Правила проведения и организации соревнований по видам программы.	1	1	-	Беседа, опрос, зачет. задания
1.5	Самостоятельные занятия физкультурой и спортом, самоконтроль физ. нагрузки.	1	1	-	Беседа, опрос, зачет. задания
Раздел II.	Практическая часть (65 ч.)				
2.1	Общая и специальная физическая подготовка	34	1	33	Практические занятия по видам спорта
2.2	Общие основы техники по видам спорта	24	1	23	Практические занятия по видам спорта
2.3	Соревнования	3 (+по плану ШСК)		3	
2.4	Итоговое занятие (выполнение контрольных упражнений и нормативов). Защита докладов, сочинений, рефератов, проектов.	4	-	4	Устный опрос, сдача контрольных нормативов, доклады и т.д.
	Итого:	70	7	63	

Содержание учебного (тематического) плана 2 года обучения

Тема №1 Вводное занятие. План работы . Правила поведения и режим работы. Физическая, культура и спорт в России. Техника безопасности на занятиях по основным видам спорта программы (1ч.)

Теория: Инструктаж по технике безопасности с записью в журнале.

Практика: Демонстрация техники работы со спортивными снарядами и тренажерами.

Тема №2 Оборудование мест занятий, спортивный инвентарь, требования к одежде (1ч.)

Теория. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №3 Тестирование физической подготовленности.

Итоговый контроль (1ч.)

Практика: Промежуточная аттестация по показателям: подтягивания на перекладине – юноши (количество раз без ограничения времени), для девушек – подтягивания на низкой перекладине (количество раз без ограничения времени); прыжки через скакалку (количество раз в минуту). Подъем туловища из положения лежа (количество раз за 30 сек.)

Тема №4 Гигиена спортсмена(1ч.)

Теория: Что это за наука гигиена? Основы гигиены. Гигиенические требования к обуви и одежде. Гигиенические требования к режиму дня.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №5 Правила поведения и организация соревнований по видам программы (1ч.)

Теория. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Практика. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема № 6 Самостоятельные занятия физкультурой и спортом, самоконтроль физической нагрузки (1ч.)

Теория. Ведение дневника самоконтроля. Основные показатели физической нагрузки. Дозировка физической нагрузки.

Практика. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема № 7 Общая и специальная физическая подготовка (1ч.)

Теория. Базовые упражнения для легкоатлета.

Практика: Ускорения и рывки. Виды прыжков для укрепления голеностопа. Упражнения для скоростной выносливости.

Тема №8 Общая и специальная физическая подготовка. Виды прыжков. Прыжковые упражнения (1ч.)

Теория: прыжков в легкой атлетике: с шестом, в длину, тройной, с места, с разбега.

Практика: Виды Техника выполнения прыжков.

Тема №9 Общая и специальная физическая подготовка. Построение легкоатлетических комплексов (1ч.)

Теория: Правила построения комплексов выполнения упражнений. Дозировка нагрузки.

Практика: Самостоятельная работа обучающихся над комплексами упражнений.

Тема №10 Общая и специальная физическая подготовка. Легкоатлетические комплексы (бег, прыжки) (1ч.)

Теория. Прыжки в легкой атлетике: с шестом, в длину, тройной, с места, с разбега.

Практика: Беговые и прыжковые упражнения.

Тема №11 Общая и специальная физическая подготовка. Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом (1ч.)

Теория: Что собой представляют упражнения с собственным весом? Правила их выполнения.

Практика: Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом.

Тема №12 Общая и специальная физическая подготовка. Скоростные упражнения (1ч.)

Теория. Легкоатлетические комплексы (бег, прыжки).

Практика. Низкий старт. Ускорения и финишный рывок. Дыхание во время выполнения упражнений.

Тема №13 Общая и специальная физическая подготовка. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования (1ч.)

Теория: Физическая культура – часть культуры общества.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №14 Общая и специальная физическая подготовка. Кардиоупражнения (1ч.)

Теория: Строение и принципы работы сердечной мышцы. Правила построения

комплексов кардиотренировок с учетом физиологических особенностей.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговой дорожке.

Тема №15 Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для развития силы (1ч.)

Теория: Сила – физическое качество человека. Определение.

Практика: Работа на тренажерах для развития основных групп мышц: плечевой пояс, спина, ноги. Дозировка силовых упражнений.

Тема №16 Тестирование подготовленности. Итоговый контроль (1ч.)

Практика: защита докладов, рефератов, проектов.

Тема №17 Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для гибкости и подвижности суставов (1ч.)

Теория: Гибкость – физическое качество человека. Что такое подвижность суставов? Как укрепить суставы?

Практика: Упражнения для гибкости спины. Упражнения для внутренней поверхности бедра. Махи ногами из различных положений.

Тема №18 Общая и специальная физическая подготовка. Самостоятельная физическая активность занимающихся (1ч.)

Теория. Правила построения комплексов выполнения упражнений. Дозировка нагрузки.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №19 Общая и специальная физическая подготовка.

Кардиоупражнения (1ч.)

Теория. Правила ходьбы и медленного бега.

Практика. Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговой дорожке.

Тема №20 Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения с гантелями (1ч.)

Теория: Строение мышечного аппарата (руки, туловище). Техника работы с гантелями.

Практика: Выполнение упражнений с гантелями на основные группы мышц: бицепсы, трицепсы, дельтовидные.

Тема №21 Общая и специальная физическая подготовка.

Упражнения с собственным весом (1ч.)

Теория: Понятие об упражнениях с собственным весом. Правила построения комплексов и дозировка.

Практика: Подтягивания, отжимания, висы на перекладине. Приседания.

Тема №22 Общая и специальная физическая подготовка.

Самостоятельная физическая активность занимающихся (1ч.)

Теория. Для чего нужны ОРУ?

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №23 Общая и специальная физическая подготовка.

Дыхательная гимнастика (1ч.)

Теория: Зачем нужна дыхательная гимнастика? Основные дыхательные методики. Диафрагмальное дыхание.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №24 Общая и специальная физическая подготовка.

Кардиоупражнения (1ч.)

Теория. Комбинация ОРУ различной координационной сложности.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №25 Общие основы техники по видам спорта. Волейбол. Прием и передача мяча. (1ч.)

Теория. Правила приема и передачи мяча.

Практика: Основная стойка волейболиста. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку.

Тема №26 Общие основы техники по видам спорта. Волейбол. (1ч.)

Теория: подача мяча.

Практика: подача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая подача, нижняя боковая.

Тема №27 Общие основы техники по видам спорта. Волейбол.(1ч.)

Теория. Волейбол. Прием и передача мяча.

Практика: Основная стойка волейболиста. Прием мяча сверху и снизу.
Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку.

Тема №28 Общие основы техники по видам спорта. Волейбол(1ч.).

Теория. Волейбол. Подача мяча.

Практика: Подача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая подача, нижняя боковая.

Тема №29 Общие основы техники по видам спорта. Волейбол.(1ч.)

Теория. Волейбол. Прием и передача мяча.

Практика: Основная стойка волейболиста. Прием мяча сверху и снизу.
Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку.

Тема №30 Тестирование подготовленности. Итоговый контроль.(1ч.)

Практика: защита докладов, рефератов, проектов.

Тема №31 Общие основы техники по видам спорта. Волейбол.(1ч.)

Теория. Волейбол. Подача мяча.

Практика: Подача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая подача, нижняя боковая

Тема №32 Общие основы техники по видам спорта. Волейбол.(1ч.)

Теория. Волейбол. Прием и передача мяча.

Практика: Основная стойка волейболиста. Прием мяча сверху и снизу.
Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку.

Тема №33 Общие основы техники по видам спорта. Волейбол.(1ч.)

Теория. Волейбол. Подача мяча.

Практика: Подача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая подача, нижняя боковая.

Тема №34 Общие основы техники по видам спорта. Волейбол.(1ч.)

Теория. Волейбол. Прием и передача мяча.

Практика: Основная стойка волейболиста. Прием мяча сверху и снизу.
Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку.

Тема №35 Общие основы техники по видам спорта. Волейбол.(1ч.)

Теория. Волейбол. Поддача мяча.

Практика: Поддача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая поддача, нижняя боковая.

Тема №36 Общие основы техники по видам спорта. Волейбол.(1ч.)

Теория: Правила проведения соревнований по волейболу. Спортивные игры по выбору обучающихся. Основные правила и судейские жесты. Расстановка игроков на площадке. Правила перехода.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №37 Общие основы техники по видам спорта. Волейбол.(1ч.)

Открытое первенство по волейболу.

Тема №38 Общие основы техники по видам спорта.

Баскетбол.(1ч.) Теория. Баскетбол. Стойки и перемещения.

Практика: Ведение мяча на месте и в движении. Индивидуальные действия игроков с мячом. Упражнения на укрепления мышц спины.

Тема №39 Общие основы техники по видам спорта.

Баскетбол.(1ч.) Теория. Баскетбол. Дриблинг.

Практика: Индивидуальные действия игроков с мячом. Ведение мяча змейкой, с изменением направления движения. Упражнения на развитие чувства координации.

Тема №40 Общие основы техники по видам спорта.

Баскетбол.(1ч.) Теория. Баскетбол. Броски с различных дистанций.

Практика: Броски с различных дистанций.

Тема №41 Общие основы техники по видам спорта. Баскетбол.(1ч.)

Теория: Методика выполнения штрафного, 3-очкового броска, бросков из-под кольца.

Практика: Броски с различных дистанций.

Тема №42 Общие основы техники по видам спорта. Баскетбол.(1ч.)

Теория. Баскетбол. Работа в тройках.

Практика: Проход в парах против защитника. Игра под кольцом. Защита –

нападение 2*2. Игра 3*3.

Тема №43 Общие основы техники по видам спорта. Баскетбол.(1ч.)

Теория. Правила проведения соревнований по баскетболу.

Практика. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №44 Общие основы техники по видам спорта. Баскетбол.(1ч.)

Теория: Основные правила игры. Игра в стрит-бол и ее отличие от классического баскетбола. Основные судейские жесты. Нумерация игроков.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №45 Общие основы техники по видам спорта.

Баскетбол.(1ч.) Теория. Баскетбол. Стойки и перемещения.

Практика: Ведение мяча на месте и в движении. Индивидуальные действия игроков с мячом. Упражнения на укрепления мышц спины.

Тема №46 Общие основы техники по видам спорта.

Баскетбол.(1ч.) Теория. Баскетбол. Дриблинг.

Практика: Индивидуальные действия игроков с мячом. Ведение мяча змейкой, с изменением направления движения. Упражнения на развитие чувства координации.

Тема №47 Общие основы техники по видам спорта.

Баскетбол.(1ч.) Теория. Самостоятельная физическая активность в баскетболе.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №48 Общие основы техники по видам спорта.

Баскетбол.(1ч.) Теория. Правила страховки и самостраховки.

Практика. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №49 Общие основы техники по видам спорта. Баскетбол.(1ч.)

Теория: Правила страховки и самостраховки во время выполнения физических упражнений. Группировка. Кувырок – основа правильной группировки в спортивных играх.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №50 Общие основы техники по видам спорта. Баскетбол.(1ч.)

Теория: Методика выполнения штрафного, 3-очкового броска, бросков из-под кольца.

Практика: Броски с различных дистанций.

Тема №51 Общие основы техники по видам спорта. Баскетбол.(1ч.)

Теория. Баскетбол. Работа в тройках.

Практика: Проход в парах против защитника. Игра под кольцом. Защита – нападение 2*2. Игра 3*3.

Тема №52 Общие основы техники по видам спорта. Баскетбол.(1ч.) Теория.

Правила проведения соревнований по баскетболу.

Практика. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №53 Общие основы техники по видам спорта. Баскетбол.(1ч.)

Теория: Основные правила игры. Игра в стрит-бол и ее отличие от классического баскетбола. Основные судейские жесты. Нумерация игроков.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №54 Общие основы техники по видам спорта. Баскетбол.(1ч.)

Теория. Правила проведения соревнований по баскетболу.

Практика. Открытое первенство по баскетболу

Тема №55 Общие основы техники по видам спорта. Футбол.(1ч.)

Теория: Техника ведения мяча: внутренней и внешней стороной стопы, подъемом.

Практика: Ведение мяча со сменой направления, по заданию педагога.

Тема №56 Общие основы техники по видам спорта.

Футбол.(1ч.) Теория: Штрафные и угловые удары. Свободный удар.

Практика: Удары на точность.

Тема №57 Общие основы техники по видам спорта.

Футбол.(1ч.) Теория. Самостоятельная физическая активность на занятиях футболом. **Практика:** Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №58 Общие основы техники по видам спорта.

Футбол.(1ч.) Теория. Футбол. Игровые комбинации.

Практика: Игровые комбинации.

Тема №59 Общие основы техники по видам спорта.

Футбол.(1ч.) Теория. Футбол. Игровые комбинации.

Практика: Игровые комбинации.

Тема №60 Общие основы техники по видам спорта. Футбол.(1ч.)

Футбол. Игровые комбинации.

Практика: Игровые комбинации.

Тема №61 Общие основы техники по видам спорта. Футбол.(1ч.)

Футбол. Игровые комбинации.

Практика: Игровые комбинации.

Тема №62 Общие основы техники по видам спорта. Футбол.(1ч.)

Теория. Правила проведения соревнований по футболу.

Практика. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №63 Общие основы техники по видам спорта. Футбол.(1ч.)

Теория: Основные правила и судейские жесты в футболе. Запрещенные приемы. Нарушения и дисквалификация.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся

Тема №64 Общие основы техники по видам спорта. Футбол.(1ч.)

Теория: Основные правила и судейские жесты в футболе. Запрещенные приемы. Нарушения и дисквалификация.

Практика: Товарищеский матч по футболу.

Тема №65 Общие основы техники по видам спорта. Подвижные игры.(1ч.)

Теория. Объяснения правил игры: «Стой!—смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам»

Практика: Подвижные игры по выбору обучающихся.

Тема №66 Общие основы техники по видам спорта. Подвижные игры.(1ч.)

Теория. Объяснения правил игры: «Заяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч»

Практика: Подвижные игры по выбору обучающихся.

Тема №67 Общие основы техники по видам спорта. Подвижные игры.(1ч.)

Теория. Объяснения правил игры: «Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись».

Практика: Подвижные игры по выбору обучающихся.

Тема №68 Общие основы техники по видам спорта. Подвижные игры.(1ч.)

Теория. Объяснения правил игры: «Космонавты», «Охотники и утки».

Практика: Подвижные игры по выбору обучающихся.

Тема №69 Общие основы техники по видам спорта. Подвижные игры.(1ч.)

Теория. Объяснения правил игры: «Медведь и зайцы», «Два Мороза».

Практика: Подвижные игры по выбору обучающихся.

Тема №70 Тестирование физической подготовленности. Итоговый контроль.(1ч.)

Практика: Промежуточная аттестация по показателям: подтягивания на перекладине – юноши (количество раз без ограничения времени), для девушек – подтягивания на низкой перекладине (количество раз без ограничения времени); прыжки через скакалку (количество раз в минуту). Подъем туловища из положения лежа (количество раз за 30 сек.)

1.10 Планируемые результаты изучения программы секции «Спорт-Лидер»

2 года обучения

в сфере предметных результатов

- играет в несколько спортивных игр (по упрощённым правилам);
- излагает факты истории развития физической культуры, характеризует её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представляет физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измеряет (познает) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывает посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объясняет ошибки и способы их устранения;
- демонстрирует результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- организывает самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивает безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- выполняет комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;
- выполняет физические упражнения из базовых видов спорта и использовать их в физкультурной деятельности;
- оценивает текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- пробегает с максимальной скоростью 100 м из положения низкого старта;
- пробегает в равномерном темпе до 12 мин (мальчики) и до 10 мин (девочки);
- выполняет прыжок в длину после быстрого разбега с 9—13 шагов;
- выполняет с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- метает малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- метает малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;
- выполняет комбинацию из четырёх элементов на перекладине

(мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);

- выполняет акробатическую комбинацию из четырёх элементов;
- организывает самостоятельные систематические занятия; физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоил умение оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- выполняет учебный проект;
- оценивает текущее состояние организма и определяет тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- описывает роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, активно включается в здоровый образ жизни, укрепляет и сохраняет индивидуальное здоровье.

в сфере метапредметных результатов:

- ставит цели и задачи на каждом занятии;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- планирует учебную деятельность на занятии и дома;
- осуществляет рефлексию и самоконтроль учебной деятельности;
- работает с учебным материалом, по физической культуре, осуществляет поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщает, анализирует и применяет полученные знания в самостоятельных

занятиях физическими упражнениями и спортом;

- излагает грамотно свои мысли в устной и письменной речи;
- оформляет результаты учебного исследования, учебного проекта;
- осуществляет рефлексию и самоконтроль учебной деятельности,

проводит самооценку;

- работает индивидуально и в группе: находит общее решение и разрешает конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- использует речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирует и регулирует свою деятельность.

- анализирует и осмысливает текст задания, извлекает необходимую информацию;

- выполняет сбор информации в несложных случаях;
- оформляет результаты учебного исследования, учебного проекта;
- публично представляет результаты учебных достижений.

- выполняет работу индивидуально и в группе: находит общее решение и разрешает конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

в сфере личностных результатов:

- оценивает личностную значимость тех или иных учебных заданий;
- проявляет положительные качества личности и управляет своими

эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- контролирует процесс и личный результат учебной предметной деятельности (ведет наблюдение за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивает и соотносит с общепринятыми нормами и нормативами).

- формирует портфолио учебных достижений.

- использует речевые средства в соответствии для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирует и регулирует свою деятельность.

1.7 Содержание программы 3 года обучения Цели

программы 3 года обучения: знание основ физической подготовки, как оздоровительной системы для решения личностных проблем; формирование потребности и внутренней устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни в учебной деятельности; достижение требуемого уровня физического развития и физической подготовленности, необходимых для полноценной личностной, социальной и учебной деятельности; знание составляющих здоровья, здорового образа жизни, факторов, определяющих здоровье.

Учебный (тематический) план 3 года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теорет. занятия	практи ч. занятия	
Раздел I.	Теоретическая часть (5 ч.)				
1.1	Вводное занятие. План работы . Правила поведения в и режим работы. Физическая, культура и спорт в России. Техника безопасности на занятиях по основным видам спорта программы.	1	1	-	Беседа, опрос, зачет. задания
1.2	Оборудование мест занятий, спортивный инвентарь, требования к одежде.	1	1	-	Беседа, опрос, зачет. задания
1.3	Гигиена спортсмена.	1	1	-	Беседа, опрос, зачет. задания
1.4	Правила проведения и организации соревнований по видам программы.	1	1	-	Беседа, опрос, зачет. задания
1.5	Самостоятельные занятия физкультурой и спортом, самоконтроль физ. нагрузки.	1	1	-	Беседа, опрос, зачет. задания
Раздел II.	Практическая часть (65 ч.)				
2.1	Общая и специальная физическая подготовка	34	1	33	Практические занятия по видам спорта
2.2	Общие основы техники по видам спорта	24	1	23	Практические занятия по видам спорта

2.3	Соревнования	3(+по плану ШСК)		3	
2.4	Итоговое занятие (выполнение контрольных упражнений и нормативов). Защита докладов, сочинений, рефератов, проектов.	4	-	4	Устный опрос, сдача контрольных нормативов, доклады и т.д.
	Итого:	70	7	63	

Содержание учебного (тематического) плана 3 года обучения

Тема № 1 Вводное занятие. План работы . Правила поведения и режим работы. Физическая, культура и спорт в России. Техника безопасности на занятиях по основным видам спорта программы (1ч.)

Теория: Инструктаж по технике безопасности с записью в журнале.

Практика: Демонстрация техники работы со спортивными снарядами и тренажерами.

Тема №2Оборудование мест занятий, спортивный инвентарь, требования к одежде (1ч.)

Теория. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №3Тестирование физической подготовленности. Итоговый контроль (1ч.)

Практика: Промежуточная аттестация по показателям: подтягивания на перекладине – юноши (количество раз без ограничения времени), для девушек – подтягивания на низкой перекладине (количество раз без ограничения времени); прыжки через скакалку (количество раз в минуту). Подъем туловища из положения лежа (количество раз за 30 сек.)

Тема №4 Гигиена спортсмена(1ч.)

Теория: Что это за наука гигиена? Основы гигиены. Гигиенические требования к обуви и одежде. Гигиенические требования к режиму дня.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №5 Правила поведения и организация соревнований по видам программы (1ч.)

Теория. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Практика. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №6 Самостоятельные занятия физкультурой и спортом, самоконтроль физической нагрузки (1ч.)

Теория. Что такое общеразвивающие упражнения? Самоконтроль при физических занятиях. Режим дня, его значение.

Практика. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема № 7 Общая и специальная физическая подготовка (1ч.)

Теория. Базовые упражнения для легкоатлета.

Практика: Ускорения и рывки. Виды прыжков для укрепления голеностопа. Упражнения для скоростной выносливости.

Тема №8 Общая и специальная физическая подготовка. Виды прыжков. Прыжковые упражнения (1ч.)

Теория: прыжков в легкой атлетике: с шестом, в длину, тройной, с места, с разбега.

Практика: Виды Техника выполнения прыжков.

Тема №9 Общая и специальная физическая подготовка. Построение легкоатлетических комплексов (1ч.)

Теория: Правила построения комплексов выполнения упражнений. Дозировка нагрузки.

Практика: Самостоятельная работа обучающихся над комплексами упражнений.

Тема №10 Общая и специальная физическая подготовка. Легкоатлетические комплексы (бег, прыжки) (1ч.)

Теория. Прыжки в легкой атлетике: с шестом, в длину, тройной, с места, с разбега.

Практика: Беговые и прыжковые упражнения.

Тема №11 Общая и специальная физическая подготовка. Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом (1ч.)

Теория: Что собой представляют упражнения с собственным весом? Правила их выполнения.

Практика: Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом.

**Тема №12 Общая и специальная физическая подготовка.
Скоростные упражнения (1ч.)**

Теория. Легкоатлетические комплексы (бег, прыжки).

Практика. Низкий старт. Ускорения и финишный рывок. Дыхание во время выполнения упражнений.

**Тема №13 Общая и специальная физическая подготовка.
Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования (1ч.)**

Теория: Физическая культура – часть культуры общества.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

**Тема №14 Общая и специальная физическая подготовка.
Кардиоупражнения (1ч.)**

Теория: Строение и принципы работы сердечной мышцы. Правила построения комплексов кардиотренировок с учетом физиологических особенностей.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговой дорожке.

**Тема №15 Общая и специальная физическая подготовка.
Упражнения для развития силы (1ч.)**

Теория: Сила – физическое качество человека. Определение.

Практика: Работа на тренажерах для развития основных групп мышц: плечевой пояс, спина, ноги. Дозировка силовых упражнений.

Тема №16 Тестирование подготовленности. Итоговый контроль (1ч.)
Практика: защита докладов, рефератов, проектов.

**Тема №17 Общая и специальная физическая подготовка.
Упражнения для гибкости и подвижности суставов (1ч.)**

Теория: Гибкость – физическое качество человека. Что такое подвижность суставов? Как укрепить суставы?

Практика: Упражнения для гибкости спины. Упражнения для внутренней поверхности бедра. Махи ногами из различных положений.

Тема №18 Общая и специальная физическая подготовка.

Самостоятельная физическая активность занимающихся (1ч.)

Теория. Правила построения комплексов выполнения упражнений. Дозировка нагрузки.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №19 Общая и специальная физическая подготовка.

Кардиоупражнения (1ч.)

Теория. Правила ходьбы и медленного бега.

Практика. Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговой дорожке.

Тема №20 Общая и специальная физическая подготовка.

Упражнения с гантелями (1ч.)

Теория: Строение мышечного аппарата (руки, туловище). Техника работы с гантелями.

Практика: Выполнение упражнений с гантелями на основные группы мышц: бицепсы, трицепсы, дельтовидные.

Тема №21 Общая и специальная физическая подготовка.

Упражнения с собственным весом (1ч.)

Теория: Понятие об упражнениях с собственным весом. Правила построения комплексов и дозировка.

Практика: Подтягивания, отжимания, висы на перекладине. Приседания.

Тема №22 Общая и специальная физическая подготовка.

Самостоятельная физическая активность занимающихся (1ч.)

Теория. Для чего нужны комплексы общеразвивающих упражнений (далее по тексту-ОРУ)?

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №23 Общая и специальная физическая подготовка.

Дыхательная гимнастика (1ч.)

Теория: Зачем нужна дыхательная гимнастика? Основные дыхательные методики. Диафрагмальное дыхание.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №24 Общая и специальная физическая подготовка.

Кардиоупражнения (1ч.)

Теория. Комбинация ОРУ различной координационной сложности.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №25 Общие основы техники по видам спорта. Волейбол. Прием и передача мяча. (1ч.)

Теория. Правила приема и передачи мяча.

Практика: Основная стойка волейболиста. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку.

Тема №26 Общие основы техники по видам спорта. Волейбол. (1ч.)

Теория: Поддача мяча.

Практика: Поддача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая поддача, нижняя боковая.

Тема №27 Общие основы техники по видам спорта. Волейбол.(1ч.)

Теория. Волейбол. Прием и передача мяча.

Практика: Основная стойка волейболиста. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку.

Тема №28 Общие основы техники по видам спорта. Волейбол(1ч.).

Теория. Волейбол. Поддача мяча.

Практика: Поддача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая поддача, нижняя боковая.

Тема №29 Общие основы техники по видам спорта. Волейбол.(1ч.)

Теория. Волейбол. Прием и передача мяча.

Практика: Основная стойка волейболиста. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку.

Тема №30 Тестирование подготовленности. Итоговый контроль.(1ч.)

Практика: защита докладов, рефератов, проектов.

Тема №31 Общие основы техники по видам спорта. Волейбол.(1ч.)

Теория. Волейбол. Поддача мяча.

Практика: Поддача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая поддача, нижняя боковая

Тема №32 Общие основы техники по видам спорта. Волейбол.(1ч.)

Теория. Волейбол. Прием и передача мяча.

Практика: Основная стойка волейболиста. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку.

Тема №33 Общие основы техники по видам спорта. Волейбол.(1ч.)

Теория. Волейбол. Поддача мяча.

Практика: Поддача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая поддача, нижняя боковая.

Тема №34 Общие основы техники по видам спорта. Волейбол.(1ч.)

Теория. Волейбол. Прием и передача мяча.

Практика: Основная стойка волейболиста. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку.

Тема №35 Общие основы техники по видам спорта. Волейбол.(1ч.)

Теория. Волейбол. Поддача мяча.

Практика: Поддача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая поддача, нижняя боковая.

Тема №36 Общие основы техники по видам спорта. Волейбол.(1ч.)

Теория: Правила проведения соревнований по волейболу. Спортивные игры по выбору обучающихся. Основные правила и судейские жесты. Расстановка игроков на площадке. Правила перехода.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №37 Общие основы техники по видам спорта. Волейбол.(1ч.)

Открытое первенство по волейболу.

Тема №38 Общие основы техники по видам спорта.

Баскетбол.(1ч.) Теория. Баскетбол. Стойки и перемещения.

Практика: Ведение мяча на месте и в движении. Индивидуальные действия игроков с мячом. Упражнения на укрепления мышц спины.

Тема №39 Общие основы техники по видам спорта.

Баскетбол.(1ч.) Теория. Баскетбол. Дриблинг.

Практика: Индивидуальные действия игроков с мячом. Ведение мяча змейкой, с изменением направления движения. Упражнения на развитие чувства координации.

Тема №40 Общие основы техники по видам спорта. Баскетбол.(1ч.)

Теория. Баскетбол. Броски с различных дистанций.

Практика: Броски с различных дистанций.

Тема №41 Общие основы техники по видам спорта. Баскетбол.(1ч.)

Теория: Методика выполнения штрафного, 3-очкового броска, бросков из-под кольца.

Практика: Броски с различных дистанций.

Тема №42 Общие основы техники по видам спорта. Баскетбол.(1ч.)

Теория. Баскетбол. Работа в тройках.

Практика: Проход в парах против защитника. Игра под кольцом. Защита – нападение 2*2. Игра 3*3.

Тема №43 Общие основы техники по видам спорта. Баскетбол.(1ч.)

Теория. Правила проведения соревнований по баскетболу.

Практика. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №44 Общие основы техники по видам спорта. Баскетбол.(1ч.)

Теория: Основные правила игры. Игра в стрит-бол и ее отличие от классического баскетбола. Основные судейские жесты. Нумерация игроков.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №45 Общие основы техники по видам спорта.

Баскетбол.(1ч.) Теория. Баскетбол. Стойки и перемещения.

Практика: Ведение мяча на месте и в движении. Индивидуальные действия игроков с мячом. Упражнения на укрепления мышц спины.

Тема №46 Общие основы техники по видам спорта.

Баскетбол.(1ч.) Теория. Баскетбол. Дриблинг.

Практика: Индивидуальные действия игроков с мячом. Ведение мяча змейкой,

с изменением направления движения. Упражнения на развитие чувства координации.

Тема №47 Общие основы техники по видам спорта. Баскетбол.(1ч.) Теория. Самостоятельная физическая активность в баскетболе.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №48 Общие основы техники по видам спорта. Баскетбол.(1ч.) Теория. Правила страховки и самостраховки.

Практика. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №49 Общие основы техники по видам спорта. Баскетбол.(1ч.) Теория: Правила страховки и самостраховки во время выполнения физических упражнений. Группировка. Кувырок – основа правильной группировки в спортивных играх.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №50 Общие основы техники по видам спорта. Баскетбол.(1ч.) Теория: Методика выполнения штрафного, 3-очкового броска, бросков из-под кольца.

Практика: Броски с различных дистанций.

Тема №51 Общие основы техники по видам спорта. Баскетбол.(1ч.) Теория. Баскетбол. Работа в тройках.

Практика: Проход в парах против защитника. Игра под кольцом. Защита – нападение 2*2. Игра 3*3.

Тема №52 Общие основы техники по видам спорта. Баскетбол.(1ч.) Теория. Правила проведения соревнований по баскетболу.

Практика. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №53 Общие основы техники по видам спорта. Баскетбол.(1ч.) Теория: Основные правила игры. Игра в стрит-бол и ее отличие от классического баскетбола. Основные судейские жесты. Нумерация игроков.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №54 Общие основы техники по видам спорта. Баскетбол.(1ч.)

Теория. Правила проведения соревнований по баскетболу.

Практика. Открытое первенство по баскетболу

Тема №55 Общие основы техники по видам спорта. Футбол.(1ч.)

Теория: Техника ведения мяча: внутренней и внешней стороной стопы, подъемом.

Практика: Ведение мяча со сменой направления, по заданию педагога.

Тема №56 Общие основы техники по видам спорта. Футбол.(1ч.)

Теория: Штрафные и угловые удары. Свободный удар.

Практика: Удары на точность.

Тема №57 Общие основы техники по видам спорта.

Футбол.(1ч.) Теория. Самостоятельная физическая активность на занятиях футболом. **Практика:** Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №58 Общие основы техники по видам спорта.

Футбол.(1ч.) Теория. Футбол. Игровые комбинации.

Практика: Игровые комбинации.

Тема №59 Общие основы техники по видам спорта.

Футбол.(1ч.) Теория. Футбол. Игровые комбинации.

Практика: Игровые комбинации.

Тема №60 Общие основы техники по видам спорта. Футбол.(1ч.)

Футбол. Игровые комбинации.

Практика: Игровые комбинации.

Тема №61 Общие основы техники по видам спорта. Футбол.(1ч.)

Футбол. Игровые комбинации.

Практика: Игровые комбинации.

Тема №62 Общие основы техники по видам спорта. Футбол.(1ч.)

Теория. Правила проведения соревнований по футболу.

Практика. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №63 Общие основы техники по видам спорта. Футбол.(1ч.)

Теория: Основные правила и судейские жесты в футболе. Запрещенные

приемы. Нарушения и дисквалификация.

Практика: спортивные игры по выбору обучающихся

Тема №64 Общие основы техники по видам спорта. Футбол.(1ч.)

Теория: Основные правила и судейские жесты в футболе. Запрещенные приемы. Нарушения и дисквалификация.

Практика: Товарищеский матч по футболу.

Тема №65 Общие основы техники по видам спорта. Подвижные игры.(1ч.)

Теория. Объяснения правил игры: «Стой! –смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам»

Практика: Подвижные игры по выбору обучающихся.

Тема №66 Общие основы техники по видам спорта. Подвижные игры (1ч.)

Теория. Объяснения правил игры: «Заяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч»

Практика: Подвижные игры по выбору обучающихся.

Тема №67 Общие основы техники по видам спорта. Подвижные игры (1ч.)

Теория. Объяснения правил игры: «Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись».

Практика: Подвижные игры по выбору обучающихся.

Тема №68 Общие основы техники по видам спорта. Подвижные игры.(1ч.)

Теория. Объяснения правил игры: «Космонавты», «Охотники и утки».

Практика: Подвижные игры по выбору обучающихся.

Тема №69 Общие основы техники по видам спорта. Подвижные игры.(1ч.)

Теория. Объяснения правил игры: «Медведь и зайцы», «Два Мороза».

Практика: Подвижные игры по выбору обучающихся.

Тема №70 Тестирование физической подготовленности.

Итоговый контроль.(1ч.)

Практика: Промежуточная аттестация по показателям: подтягивания на перекладине – юноши (количество раз без ограничения времени), для девушек – подтягивания на низкой перекладине (количество раз без ограничения времени); прыжки через скакалку (количество раз в минуту). Подъем туловища из положения лежа (количество раз за 30 сек.)

1.8 Планируемые результаты изучения

3 года обучения

- играет в несколько спортивных игр (по правилам);
- демонстрирует результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- организывает самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивает безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- выполняет комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;
- выполняет физические упражнения из базовых видов спорта и использует их в физкультурной деятельности;
- оценивает текущее состояние организма и определяет тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- пробегает с максимальной скоростью 100 м из положения низкого старта;
- пробегает в равномерном темпе до 15 мин (мальчики) и до 12 мин (девочки);
- выполняет прыжок в длину после быстрого разбега с 9—13 шагов;
- выполняет с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- метает малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением

ритма;

- метает малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;

- выполняет комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);

- выполняет акробатическую комбинацию из четырёх элементов;

- организывает самостоятельные систематические занятия; физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;

- выполняет учебный проект.

- оценивает текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;

- описывает роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, активно включается в здоровый образ жизни, укрепляет и сохраняет индивидуальное здоровье.

- оказывает посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объясняет ошибки и способы их устранения;

- организывает и проводит со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществляет их объективное судейство;

- бережно обращается с инвентарём и оборудованием, соблюдает требования техники безопасности к местам проведения;

- взаимодействует со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; - в доступной форме объясняет правила (технику) выполнения двигательных действий, анализирует и находит ошибки, эффективно их исправляет;

- выполняет акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризует признаки техничного

исполнения;

- применяет жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

в сфере метапредметных результатов:

- ставит цели и задачи на каждом занятии;
- планирует учебную деятельность на занятии и дома;
- осуществляет рефлексию и самоконтроль учебной деятельности;
- работает с учебным материалом, по физической культуре,

осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщает, анализирует и применяет полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- излагает грамотно свои мысли в устной и письменной речи;
- оформляет результаты учебного исследования, учебного проекта;
- осуществляет рефлексию и самоконтроль учебной деятельности,

проводить самооценку;

- работает индивидуально и в группе: находит общее решение и разрешает конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

• использует речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирует и регулирует свою деятельность;

- анализирует и осмысливает текст задания, извлекает необходимую информацию;

- выполняет сбор информации в сложных случаях;
- оформляет результаты учебного исследования, учебного проекта;
- публично представляет результаты учебных достижений;

• выполняет работу индивидуально и в группе: находит общее решение и разрешает конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- анализирует и объективно оценивает результаты собственного труда, находит возможности и способы их улучшения;
- видит красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивает красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управляет эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохраняет хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполняет двигательные действия из базовых видов спорта, использует их в игровой и соревновательной деятельности.

в сфере личностных результатов

- оценивает личностную значимость тех или иных учебных заданий;
- контролирует процесс и личный результат учебной предметной деятельности (ведет наблюдение за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивает и соотносит с общепринятыми нормами и нормативами);
- формирует портфолио учебных достижений.
- использует речевые средства в соответствии для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирует и регулирует свою деятельность;
- проявляет дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывает бескорыстную помощь своим сверстникам, находит с ними общий язык и общие интересы.

2. Организационно-педагогические условия реализации программы

2.1 Календарный учебный график программы

Начало учебного года - 1 сентября

Окончание учебного года - 25 мая

Продолжительность учебного года: 35 недель.

Продолжительность учебной недели - 5 дней.

Продолжительность занятий - 40 минут.

Перерывы между занятиями - не менее 10 минут.

Сроки проведения промежуточной аттестации: с 25 по 29 мая.

Учебный план

№ п/п	Тема	количество занятий по годам обучения		
		1 год	2 год	3 год
		5-9 кл	5-9 кл	5-9 кл
1.	Вводное занятие. План работы. Правила поведения и режим работы.	1	1	1
3.	Гимнастика	14	14	14
4.	Подвижные и спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)	34	34	34
5.	Легкая атлетика	16	16	16
6.	Теоретическая часть	5	5	5
	Итого	70	70	70

Формы промежуточной и итоговой аттестации – тестирование:

Цель тестирования – определение исходного уровня физической подготовленности и ее динамики в процессе тренировочных и соревновательных воздействий.

1. Начальное тестирование (сентябрь- октябрь) – определение исходного состояния обучающегося.

2. Промежуточное и итоговое тестирование (декабрь, май) – определение эффективности применяемых нагрузок.

По результатам этих тестирований в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива проводится коррекция тренировочных нагрузок и перевод занимающихся на следующую ступень тренировок.

Оценка физической подготовленности обучающихся осуществляется по результатам тестирования на основе комплекса контрольных упражнений.

2.2. Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение

№ п/п	Наименование объектов и средств материально – технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 1-9классы (серия «Текущий контроль»). Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-9 классы/Авт.-сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов (Контрольно-измерительные материалы). Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»). Г А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»). Г.А. Калодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»). Г.А. Калодницкий, В. С. Кузнецов, М. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика (серия «Работаем по новым стандартам»). П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.С. Сафронов Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. (серия «Работаем по новым стандартам»). Г.А. Калодницкий, В. С. Кузнецов, М. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд

	(серия «Работаем по новым стандартам»). Л.А.Обухова, Н.А.Лемякина, О.Е.Жиренко. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4классы).- М.:ВАКО, 2008. Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки/ сост. Г.П.Попова.- Волгоград: Учитель, 2008. Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время/ авт.-сост. С.Л.Садыкова, Е.И.Лебедева.- Волгоград: Учитель, 2008. Подвижные игры в спортзале/ А.Ю. Патрикеев.- Ростов н/Д:Феникс, 2015.		
1.3	Научно – популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
2.4	Интернет-ресурсы:		
	Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа :http://festival.1september.ru/articles/576894 Учительский портал. - Режим доступа :http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511 К уроку.ru. -Режим доступа :http://www.k-		

	yroky.ru/load/71-1-0-6958 Сеть творческих учителей. - Режим доступа : http://www.it-n.ru/communities.aspx Pedsovet.Su. - Режим доступа : http://pedsovet.su Про школу.ru. — Режим доступа : http://www.proshkolu.ru Педсовет.о. - Режим доступа : http://pedsovet.org		
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям, проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
4	Технические средства обучения		
4.1	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков, а также магнитных записей
5	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
Гимнастика			
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Бревно гимнастическое напольное	Г	
5.3	Козёл гимнастический	Г	
5.4	Перекладина гимнастическая маленькая	Г	
5.5	Перекладина гимнастическая большая	Г	
5.6	Мост гимнастический подкидной	Г	
5.7	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
5.8	Маты гимнастические	Г	
5.9	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3кг, 4кг)	Г	
5.10	Скакалка гимнастическая	К	
5.11	Палка гимнастическая	К	
5.12	Обруч гимнастический	К	
5.13	Мячи	Г	
Лёгкая атлетика			
5.14	Эстафетные палочки	Г	
5.15	Рулетка измерительная (10 м)	Д	

5.16	Набор для метания(мячи 100г,150г)	Г	
5.17	Планка для прыжков в высоту	Д	
5.18	Стойки для прыжков в высоту	Д	
5.19	Секундомер	Д	
Спортивные игры			
5.20	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.21	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	К	
5.22	Мячи баскетбольные	Г	
5.23	Стойки волейбольные универсальные	Д	
5.24	Сетка волейбольная	Д	
5.25	Мячи волейбольные	Г	
5.26	Мячи футбольные	Г	
5.27	Стол для настольного тенниса	Г	
5.28	Комплект для настольного тенниса	Г	
Измерительные приборы			
5.29	Комплект динамометров ручных	Д	
5.30	Напольные весы	Д	
Средства доврачебной помощи			
5.31	Аптечка медицинская	Д	
Дополнительный инвентарь			
5.32	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	Д	
6	Спортивные залы (кабинеты)		
6.1	Спортивный зал игровой	Д	
6.2	Кабинет учителя	Д	
6.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	Д	
7	Пришкольный стадион (площадка)		
7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
7.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
7.4	Игровое поле для волейбола	Д	

Примечание. Количество оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости групп (15-20 обучающихся).

Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных обозначений:

Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговорённых случаев);

К – комплект (из расчёта на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости группы);

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько обучающихся.

2.3 Формы подведения итогов реализации программы

Качество полученных знаний, умений и навыков проверяется через итоговый контроль:

Правильно поставленная и организованно проводимая учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке к сдаче нормативов.

По теории «Основы знаний»:

доклады, рефераты, тесты, викторины, беседы, согласно теоретического курса данной программы.

По технике выполнения упражнений:

Контрольные испытания на развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, скорости, выносливости, прыгучести, гибкости, координации движений).

Участие в школьных соревнованиях (не менее 2 раз в год), выполнение норм ГТО.

Образовательная программа составлена с учетом психологических и физических особенностей развития детей среднего звена (7-11 лет).

Учебно-тренировочный процесс включает в себя три периода:

1. Подготовительный:

- легкая атлетика; подвижные игры; волейбол; баскетбол (сентябрь, октябрь)

- подвижные игры; волейбол; баскетбол (ноябрь, декабрь)

2. Соревновательный:

- сдача норм ГТО (сентябрь - март)

3. Переходный:

- легкая атлетика; подвижные игры; волейбол; баскетбол (март - май)

2.4 Оценочные материалы

Оценочные материалы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

12-14 лет.

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
<u>Челночный бег</u> 4×9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
Бег 30 м, с	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
Бег 60 м, с	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
Бег 500 метров, мин				2,22	2,55	3,20
<u>Бег 1.000 метров</u> , мин	4,20	4,45	5,15			
Бег 2.000 метров	без времени					
Прыжки в длину с места, см	175	165	145	165	155	140

Подтягивание на перекладине	8	6	4			
Отжимания в упоре лежа	20	15	10	15	10	5
Наклон вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	40	35	25	35	30	20
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	46	44	42	48	46	44

**Оценочные материалы по усвоению навыков, умений, развитию
двигательных качеств**

15-17лет

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
<u>Челночный бег</u> 4×9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
<u>Бег 30 м</u> , с	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
Бег 60 м, с	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
Бег 1.000 метров, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
Бег 2.000 метров, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
Прыжки в длину с места, см	190	180	165	175	165	156
Подтягивание на перекладине	10	8	5			
Отжимания в упоре лежа	25	20	15	19	13	9

Наклон вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	48	43	38	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	56	54	52	62	60	58

2.5 Методические материалы

Программа составлена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основные задачи теоретических занятий:

- дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

При подборе средств и методов практических занятий педагог должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры, и т. д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей:

- подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.);

- основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, проводятся подвижные и спортивные игры;

-заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в объединении с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, педагогом совместно с обучающимся (воспитанником).

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются педагогом на основе норм для данной возрастной группы.

Спортивные соревнования в объединении повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически с приглашением родителей.

Инструкторские и судейские навыки приобретаются в процессе проведения участником объединения одной из частей практического занятия с группой (с методической помощью руководителя объединения) и судейства соревнований.

Разнообразие форм и методов, используемых в процессе занятий, позволяет учитывать как коллективные, так и индивидуальные потребности и способности детей.

Для усвоения программного материала:

Словесные: рассказ, объяснение, беседа, инструктирование, опрос, разбор, обсуждение, словесная оценка и т.д.;

Демонстрационные: показ движений, демонстрация наглядных пособий (рисунков, фотографий, плакатов, таблиц), кино- и видео-демонстрация;

Методы разучивания упражнений:

а) метод расчлененного обучения (выполнение подготовительных и подводящих упражнений при обучении сложным движениям по гимнастике);

б) метод избирательного обучения (акцентируется отдельный элемент техники выполнения движения, например отталкивание в прыжке в длину с разбега);

в) метод целостного обучения (выполнение легких и доступных упражнений в целом);

г) метод строго регламентированного упражнения, который подразделяется на метод стандартно-повторного выполнения упражнений (упражнение выполняется при постоянной величине нагрузки и времени отдыха и метод переменного выполнения упражнений (чередование величины нагрузки и времени отдыха в обе стороны);

д) игровой метод (моделирование различных подвижных игр и эстафет, спортивные игры);

е) соревновательный метод (деление на команды, проведение двухсторонних игр по волейболу, баскетболу, футболу по упрощенным и стандартным правилам).

Для организации учебной деятельности на тренировочных занятиях:

Фронтальная (общегрупповая) организация деятельности: обучающихся:

а) одновременное выполнение упражнений (в колоннах и шеренгах);

б) попеременное выполнение упражнений (чаще практикую задания в парах);

в) посменное выполнение упражнений (одинаковые задания выполняют сразу несколько человек);

г) поточное выполнение упражнений (задание выполняется поочередно, один за другим).

Звеньевая (групповая) организация

деятельности (деление обучающихся на группы по разным признакам: полу, физическому развитию, подготовленности);

Индивидуальная организация деятельности (каждый обучающийся выполняет определенные или заранее подготовленные упражнения; задания разделяются для сильных и слабых обучающихся);

Круговая форма организации деятельности (упражнения разного вида выполняются на отдельных станциях с последующей сменой по кругу).

Помимо игровых заданий, упражнений и подвижных игр, в подготовку обучающихся включаются и элементы спортивных игр на уменьшенных площадках и по упрощенным правилам

На всех этапах обучения (ознакомления, разучивания, совершенствования) должен осуществляться дифференцированный подход по следующей схеме:

1. деление обучающихся на группы со сходной физической подготовкой и выполнение соответственных заданий;
2. выполнение индивидуальных заданий для сильных и слабых обучающихся;
3. последовательный переход обучающихся от решения одной части двигательной задачи к другой, более сложной и наоборот.

Использование различных способов дифференцированного обучения обеспечивает для слабых обучающихся более тщательную работу над элементами техники. Целенаправленному развитию двигательных качеств - для сильных обучающихся, возможность опережающего обучения и движению вперед к более сложным двигательным действиям.

Качество полученных знаний, умений и знаний проверяется через итоговый контроль: правильно поставленная и организованно проводимая учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке к сдаче нормативов.

Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе «Спорт-Лидер»

Программа «Спорт-Лидер» дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности. Программа предназначена для обучающихся от 12 до 17 лет.

Уровень освоения программы: базовый. Срок реализации: 3 года (периодичность проведения занятий - 2 раз в неделю по 1 часу), всего 210 часов. Форма обучения: очная, продолжительность занятий - 40 минут.

Цель программы - воспитание у детей потребности к здоровому образу жизни, возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности.

Задачи программы: представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья; организовывать и проводить подвижные игры и элементы соревнований; бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности; взаимодействовать со сверстниками.

Планируемые результаты: в результате освоения программы, учащиеся будут знать: технику безопасности на занятиях; специфику физической подготовки; теоретические правила спортивных игр; государственную и спортивную символику; правила оказания первой медицинской помощи при различных видах травм. В результате освоения программы, учащиеся будут уметь: выполнять специальные физические упражнения; следить за физическим состоянием организма.

Список литературы:

Для педагога:

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. – М.,2006
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
5. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
6. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
7. Новиков Ю. А. Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков- М.: Физкультура и спорт,2010 г.

Для обучающихся:

8. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
9. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2012.
10. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005.

Интернет – ресурсы:

11. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
<http://www.mosport.ru>
12. Сайт министерства спорта, молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
13. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа
:<http://festival.1>
14. Учительский портал. - Режим доступа :<http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>
15. К уроку.ru. -Режим доступа :<http://www.k-yroky.ru/load/71-1-0-6958>
16. Сеть творческих учителей. - Режим доступа :<http://www.it-n.ru/communities.aspx>
17. [Pedsovet.Su](http://pedsovet.su). - Режим доступа :<http://pedsovet.su>
18. Про школу.ru. — Режим доступа :<http://www.proshkolu.ru>
19. Педсовет.о. - Режим доступа :<http://pedsovet.org>

Календарный (тематический) план

Время и место проведения занятий – в соответствии с расписанием, утвержденным директором.

№ п/п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1.		Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Физическая, культура и спорт в России. Техника безопасности на занятиях по основным видам спорта программы	Объяснение, демонстрация практическая работа	1	Опрос, пед.наблюдение
2.		Оборудование мест занятий, спортивный инвентарь, требования к одежде	Объяснение, демонстрация	1	Опрос
3.		Тестирование физической подготовленности. Итоговый контроль	Объяснение, демонстрация	1	Опрос
4.		Гигиена спортсмена	Объяснение, демонстрация	1	Опрос
5.		Правила поведения и организация соревнований по видам программы	Объяснение, демонстрация	1	Опрос
6.		Самостоятельные занятия физкультурой и спортом, самоконтроль физической нагрузки	Объяснение, демонстрация ,	1	Практическая работа
7.		Общая и специальная физическая подготовка	практическая работа	1	Практическая работа
8.		Общая и специальная физическая подготовка. Виды прыжков. Прыжковые упражнения	Объяснение, демонстрация ,	1	Практическая работа
9.		Общая и специальная физическая подготовка. Построение легкоатлетических комплексов	практическая работа	1	Практическая работа
10.		Общая и специальная физическая подготовка. Легкоатлетические комплексы (бег, прыжки)	Объяснение, демонстрация ,	1	Практическая работа
11.		Общая и специальная физическая подготовка. Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом	практическая работа	1	Практическая работа
12.		Общая и специальная физическая подготовка. Скоростные упражнения	Объяснение, демонстрация ,	1	Практическая работа
13.		Общая и специальная физическая подготовка. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования	практическая работа	1	Практическая работа
14.		Общая и специальная физическая подготовка. Кардиоупражнения	Объяснение, демонстрация	1	Практическая работа

			,		
15.		Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для развития силы	практическая работа	1	Практическая работа
16.		16Тестирование подготовленности. Итоговый контроль	Объяснение, демонстрация	1	Практическая работа
17.		Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для гибкости и подвижности суставов	практическая работа	1	Практическая работа
18.		Общая и специальная физическая подготовка. Самостоятельная физическая активность занимающихся	Объяснение, демонстрация	1	Практическая работа
19.		Общая и специальная физическая подготовка. Кардиоупражнения	практическая работа	1	Опрос, пед.наблюдение , практическая работа
20.		Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения с гантелями	Объяснение, демонстрация	1	Практическая работа
21.		Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения с собственным весом	практическая работа	1	Практическая работа
22.		Общая и специальная физическая подготовка. Самостоятельная физическая активность занимающихся	Объяснение, демонстрация	1	Практическая работа
23.		Общая и специальная физическая подготовка. Дыхательная гимнастика	практическая работа	1	Практическая работа
24.		Общая и специальная физическая подготовка. Кардиоупражнения	Объяснение, демонстрация	1	Практическая работа
25.		Общие основы техники по видам спорта. Волейбол	практическая работа	1	Практическая работа
26.		Общие основы техники по видам спорта. Волейбол	Объяснение, демонстрация	1	Практическая работа
27.		Общие основы техники по видам спорта. Волейбол	практическая работа	1	Практическая работа
28.		Общие основы техники по видам спорта. Волейбол	Объяснение, демонстрация	1	Практическая работа
29.		Общие основы техники по видам спорта. Волейбол	Объяснение, демонстрация	1	Практическая работа
30.		Тестирование подготовленности. Итоговый контроль	практическая работа	1	Практическая работа
31.		Общие основы техники по видам спорта. Волейбол	Объяснение, демонстрация	1	Практическая работа

[illegible]

54.		Общие основы техники по видам спорта. Баскетбол	Объяснение, демонстрация	1	Практическая работа
55.		Общие основы техники по видам спорта. Футбол	практическая работа	1	Практическая работа
56.		Общие основы техники по видам спорта. Футбол	Объяснение, демонстрация	1	Практическая работа
57.		Общие основы техники по видам спорта. Футбол	практическая работа	1	Практическая работа
58.		Общие основы техники по видам спорта. Футбол	Объяснение, демонстрация	1	Практическая работа
59.		Общие основы техники по видам спорта. Футбол	практическая работа	1	Практическая работа
60.		Общие основы техники по видам спорта. Футбол	Объяснение, демонстрация	1	Практическая работа
61.		Общие основы техники по видам спорта. Футбол	практическая работа	1	Практическая работа
62.		Общие основы техники по видам спорта. Футбол	Объяснение, демонстрация	1	Практическая работа
63.		Общие основы техники по видам спорта. Футбол	Объяснение, демонстрац	1	Практическая работа
64.		Общие основы техники по видам спорта. Футбол.	практическая работа	1	Практическая работа
65.		Общие основы техники по видам спорта. Подвижные игры	Объяснение, демонстрация	1	Практическая работа
66.		Общие основы техники по видам спорта. Подвижные игры	практическая работа	1	Практическая работа
67.		Общие основы техники по видам спорта. Подвижные игры.	Объяснение, демонстрация	1	Практическая работа
68.		Общие основы техники по видам спорта. Подвижные игры.	Объяснение, демонстрация	1	Практическая работа
69.		Общие основы техники по видам спорта. Подвижные игры.	Объяснение, демонстрация	1	Практическая работа
70.		Тестирование физической подготовленности. Итоговый контроль.	практическая работа	1	Опрос, пед.наблюдение, практическая работа

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968174

Владелец Волкова Наталья Ивановна

Действителен с 12.10.2025 по 12.10.2026