

**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

<b>№</b>	<b>Наименование раздела программы</b>	<b>Стр.</b>
<b>1.</b>	<b>Основные характеристики программы</b>	<b>3</b>
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
<b>2.</b>	<b>Организационно – педагогические условия реализации программы</b>	<b>57</b>
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
	<b>Аннотация к программе</b>	<b>74</b>
	<b>Список литературы</b>	<b>75</b>
	<b>Календарный (тематический) план</b>	<b>76</b>

## **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 знаний 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 превалируют 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;
- организовывает 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 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 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	практич. 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:** 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. 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;
- организовывает 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 рефлекссию 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 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, 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	<p>В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 1-9классы (серия «Текущий контроль»).</p> <p>Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-9 классы/Авт.-сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов (Контрольно-измерительные материалы).</p> <p>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p>Г А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p>Г.А. Калодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p>Г.А. Калодницкий, В. С. Кузнецов, М. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p>П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.С. Сафронов Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p>Г.А. Калодницкий, В. С. Кузнецов, М. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре</p>	Г	<p>В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации</p> <p>Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд</p>

	<p>(серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p>Л.А.Обухова, Н.А.Лемякина, О.Е.Жиренко. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4классы).- М.:ВАКО, 2008.</p> <p>Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки/ сост. Г.П.Попова.- Волгоград: Учитель, 2008.</p> <p>Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время/ авт.-сост. С.Л.Садыкова, Е.И.Лебедева.- Волгоград: Учитель, 2008.</p> <p>Подвижные игры в спортзале/ А.Ю. Патрикеев.- Ростов н/Д:Феникс, 2015.</p>		
1.3	Научно – популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
<b>2</b>	<b>Демонстрационные печатные пособия</b>		
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	<b>Интернет-ресурсы:</b>		
	<p>Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа :<a href="http://festival.september.ru/articles/576894">http://festival.september.ru/articles/576894</a></p> <p>Учительский портал. - Режим доступа :<a href="http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511">http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511</a></p> <p>К уроку.ru. -Режим доступа :<a href="http://www.k-">http://www.k-</a></p>		

	<a href="http://yroky.ru/load/71-1-0-6958">yroky.ru/load/71-1-0-6958</a> Сеть творческих учителей. - Режим доступа : <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx">http://www.it-n.ru/communities.aspx</a> <a href="http://pedsovet.su">Pedsovet.Su.</a> - Режим доступа : <a href="http://pedsovet.su">http://pedsovet.su</a> Про школу.ru. — Режим доступа : <a href="http://www.proshkolu.ru">http://www.proshkolu.ru</a> Педсовет.о. - Режим доступа : <a href="http://pedsovet.org">http://pedsovet.org</a>		
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	
<b>6</b>	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
6.1	Спортивный зал игровой	Д	
6.2	Кабинет учителя	Д	
6.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	Д	
<b>7</b>	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>		
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.ру. -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.ру. — 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