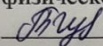


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Свердловской области
Управление образования и молодежной политики Талицкого муниципального
округа
МКОУ "СМОЛИНСКАЯ СОШ"

РАССМОТРЕНО:

Руководитель ШМО учителей
музыки, изобразительного
искусства, технологии и
физической культуры

 Т.Г. Гуляева
протокол № 5
от «25» июня 2025 г.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УВР
 Л.М. Федорева
протокол № 5
от «25» июня 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор школы
 Н.В. Шевелев
приказ № 2506
от «25» июня 2025 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «СПОРТия»

физкультурно-спортивной

(для обучающихся 1-4 классов)

Возраст обучающихся 7-11 лет

Срок реализации: 4 года

с.Смолинское 2025

Содержание

№	Наименование раздела программы	Стр.
1.	Основные характеристики программы	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи программы	12
1.3	Содержание программы обучения 1 года обучения	13
	Учебный (тематический) план 1 года обучения	
	Содержание учебного (тематического) плана 1 года обучения	
1.4	Планируемые результаты 1 года обучения	20
1.5	Содержание программы обучения 2 года обучения	22
	Учебный (тематический) план по годам обучения 2 года обучения	
	Содержание учебного (тематического) плана по годам обучения 2 года обучения	
1.6	Планируемые результаты 2 года обучения	29
1.7	Содержание программы обучения 3 года обучения	31
	Учебный (тематический) план по годам обучения 3 года обучения	
	Содержание учебного (тематического) плана по годам обучения 3 года обучения	
1.8	Планируемые результаты 3 года обучения	38
2.	Организационно – педагогические условия реализации программы	42
2.1	Календарный учебный график	42
2.2	Условия реализации программы	43
2.3	Формы подведения итогов реализации программы	48
2.4	Оценочные материалы	49
2.5	Методические материалы	51
	Аннотация к программе	55
	Сведения об авторе	56
	Список литературы	57
	Календарный (тематический) план	59

1. Основные характеристики программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «СПОРТиЯ» 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:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 года № 996 – р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»

3. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»

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

5. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

6. Национальный проект «Образование» (паспорт утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).

7. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

8. Государственная программа РФ «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 года N 1642.

9. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18.11.2015 г.).

11. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (Утверждена Приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467)

12. Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 № ГД – 39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».

13. Письмо Министерства Просвещения РФ от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий».

14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648 – 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

15. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"

16.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

17. Постановление Правительства Свердловской области от 07.12.2017 года № 900 – ПП «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Свердловской области до 2025 года».

18. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утв. распоряжением правительства РФ от 24 ноября 2020 года № 3081-р.

19.Стратегия развития физической культуры и спорта Свердловской области на период до 2035 года, утв. Постановлением Правительства Свердловской области от 25 декабря 2019 г. №1001-ПП.

20. Устав учреждения.

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

Программа «СПОРТия» рассчитана на обучающихся 7 - 11 лет. Она носит физкультурно-спортивную направленность и предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, выполнение контрольных нормативов и участие в соревнованиях.

Программа направлена на социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе, удовлетворение индивидуальных потребностей в физической активности, а так же самопознании и саморегуляции. 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 данной программы в том, что она позволяет восполнить дефицит движений современных обучающихся.

Обоснование необходимости программы

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье обучающегося представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья являются:

- несоответствие системы обучения обучающихся гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей обучающихся; предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности; необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье обучающихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

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 (7-11 лет) необходимо решить следующие задачи:

-содействовать гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укреплению здоровья;

-приучить детей к регулярному тренировочному режиму;

-освоить основные упражнения для развития всех физических качеств организма;

-освоить основные беговые и прыжковые упражнения.

Данная программа - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня. Заниматься по данной программе может каждый обучающийся, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Основная задача программы - воспитание в процессе овладения физической культурой. Она решается на основе изучения каждого занимающегося, 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 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.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного

материала. Контрольные нормативы составляются руководителем объединения 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 обучающегося одной из частей практического занятия с группой (с методической помощью педагога) и судейства соревнований.

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 (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 учеников);

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 детей и подростков включаются и элементы спортивных игр на уменьшенных площадках и по упрощенным правилам

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

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

2) выполнение индивидуальных заданий для сильных и слабых обучающихся;

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

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

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

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

По теории «Основы знаний»:

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

По технике выполнения упражнений:

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

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

Образовательная программа составлена с учетом психологических и физических особенностей развития детей среднего звена (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)

Срок реализации программы – три года

Основная форма обучения: очная.

Состав обучающейся группы: неоднородный (девочки и мальчики),
возраст от 7 до 11 лет.

Наполняемость групп – 15 - 20 человек.

Уровень освоения – базовый.

Периодичность проведения занятий:

Объем программы 102 часа. Программа рассчитана на 3 года обучения.				
Год обучения	Количество часов		Кол-во обучающихся в группе	Возраст обучающихся (лет)
	в год	в неделю		
1	34	1	20	7-11
2	34	1	20	7 -11
3	34	1	20	7-11

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

Возрастные особенности детей, значимые для данной программы

Правильная организация физического воспитания с учетом индивидуальных, возрастных, анатомо-физиологических особенностей не только способствует физическому развитию, но и является надежным средством предупреждения и коррекции отклонений в состоянии здоровья обучающихся. Младший школьный возраст (7—11 лет). В этом возрасте отмечается значительное развитие ЦНС, но еще далекое от совершенства. Недостаточная сила и уравновешенность нервных процессов, преобладание возбуждения над торможением приводит к быстрой истощаемости клеток коры головного мозга, быстрой утомляемости. Вместе с тем обучающиеся в этом возрасте легко овладевают сложными по координации движениями, что

обусловлено высокой пластичностью нервной системы. Однако при сильных и монотонных двигательных раздражителях снижается устойчивость к внешним воздействиям, развивается запредельное торможение. В связи с этим необходимо в двигательный режим включать больше разнообразных физических упражнений и игр.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

Задачи:

1. Оздоровительные задачи:
 - охранять и укреплять здоровье обучающихся;
 - достигать полноценного физического развития, гармоничного телосложения обучающихся;
 - повышать умственную и физическую работоспособность.
2. Образовательные задачи:
 - формировать двигательные умения и навыки;
 - развивать двигательные способности.
3. Воспитательные задачи:
 - формировать интерес и потребность в занятиях физкультуры и спорта;
 - воспитывать активность, самостоятельность и нравственно-волевые качества.

1.3 Содержание программы

Содержание программы 1 года обучения

Цели программы 1 года обучения: укрепление здоровья обучающихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков, формирование стремления к здоровому образу жизни.

Содержание учебного (тематического) плана

1 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Введение	3	1,25	1,25	
1.1	Вводное занятие. Правила поведения на занятиях. Физическая, культура и спорт в России. Техника безопасности на занятиях по основным видам спорта программы.	0,5	0,25	0,25	Беседа, опрос. Практическая работа
1.2	Оборудование мест занятий, спортивный инвентарь, требования к одежде.	0,5	0,25	0,25	Беседа, опрос Практическая работа.
1.3	Тестирование физической подготовленности.	0,5	-	0,5	Практическое занятие
1.4	Гигиена спортсмена.	0,5	0,25	0,25	Беседа, опрос Практическая работа.
1.5	Правила проведения и организации соревнований по видам программы.	0,5	0,25	0,25	Беседа, опрос Практическая работа.
1.6	Самостоятельные занятия физкультурой и спортом, самоконтроль физ. нагрузки.	0,5	0,25	0,25	Беседа, опрос Практическая работа.
2.	Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка	9	4,25	4,75	
2.1	Общая и специальная физическая подготовка	0,5	0,25	0,25	
2.2	Виды прыжков. Прыжковые упражнения.	0,5	0,25	0,25	
2.3	Построение легкоатлетических комплексов. Легкоатлетические комплексы (бег, прыжки).	1	0,5	0,5	
2.4	Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом.	0,5	0,25	0,25	
2.5	Скоростные упражнения.	0,5	0,25	0,25	
2.6	Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования	0,5	0,25	0,25	
2.7	Кардиоупражнения.	0,5	0,25	0,25	
2.8	Упражнения для развития силы.	0,5	0,25	0,25	
2.9	Тестирование подготовленности. Итоговый контроль.	0,5	-	0,5	Зачет
2.10	Упражнения для гибкости и подвижности суставов.	0,5	0,25	0,25	
2.11	Самостоятельная физическая	0,5	0,25	0,25	

	активность занимающихся.				
2.12	Кардиоупражнения.	0,5	0,25	0,25	
2.13	Упражнения с гантелями.	0,5	0,25	0,25	
2.14	Упражнения с собственным весом	0,5	0,25	0,25	
2.15	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	0,5	0,25	0,25	
2.16	Дыхательная гимнастика	0,5	0,25	0,25	
2.17	Кардиоупражнения.	0,5	0,25	0,25	Практические занятия
3.	Раздел 3. Общие основы техники по видам спорта.	21,5	8,5	13	
3.1	Волейбол.	6,5	2,5	4	
3.2	Баскетбол	8,5	3,5	5	Практические занятия по видам спорта
3.3	Футбол.	5	2	3	Практические занятия по видам спорта
3.4	Подвижные игры.	1,5	0,5	1	Практические занятия по видам спорта
4	Итоговое занятие	0,5	-	0,5	Зачет
Итого:		34	14	20	

Содержание программы

(1 год обучения)

Раздел 1. Введение - 3ч. (теория - 1,25 часа, практика - 1,75 часа)

1.1. Вводное занятие. Правила поведения на занятиях. Физическая, культура и спорт в России. Техника безопасности на занятиях по основным видам спорта программы

Теория: Инструктаж по технике безопасности с записью в журнале.

Практика: Демонстрация техники работы со спортивными снарядами и тренажерами.

1.2. Оборудование мест занятий, спортивный инвентарь, требования к одежде

Теория. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

1.3. Тестирование физической подготовленности.

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 Гигиена спортсмена

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.

1.5 Правила поведения и организация соревнований по видам программы

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

Практика. Спортивные игры по выбору обучающихся.

1.6 Самостоятельные занятия физкультурой и спортом, самоконтроль физической нагрузки

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

Практика. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка - 9 часов (теория - 4,5ч., практика - 4,5ч.)

2.1 Общая и специальная физическая подготовка

Теория. Базовые упражнения для легкоатлета.

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

2.2 Виды прыжков. Прыжковые упражнения

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

Практика: Виды Техника выполнения прыжков.

2.3 Построение легкоатлетических комплексов. Легкоатлетические

комплексы (бег, прыжки)

Теория: Правила построения комплексов выполнения упражнений. Дозировка нагрузки.

Практика: Самостоятельная работа обучающихся над комплексами упражнений.

2.4 Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом

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

Практика: Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом.

2.5 Скоростные упражнения

Теория. Легкоатлетические комплексы (бег, прыжки).

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

2.6 Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования

Теория: Физическая культура – часть культуры общества.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

2.7 Кардиоупражнения

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.

2.8 Упражнения для развития силы

Теория: Сила – физическое качество человека. Определение.

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

2.9 Тестирование подготовленности. Итоговый контроль

Практика: защита докладов, рефератов, проектов.

2.10 Упражнения для гибкости и подвижности суставов

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.

2.11 Самостоятельная физическая активность занимающихся

Теория. Правила построения комплексов выполнения упражнений. Дозировка нагрузки.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

2.12 Кардиоупражнения

Теория. Правила ходьбы и медленного бега.

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

2.13 Упражнения с гантелями

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

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

2.14 Упражнения с собственным весом

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

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

2.15 Самостоятельная физическая активность занимающихся

Теория: Для чего нужны ОРУ?

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

2.16 Дыхательная гимнастика

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

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

2.17Кардиоупражнения

Теория. Комбинация ОРУ различной координационной сложности.

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

Раздел 3.Общие основы техники по видам спорта. (теория - 8,5 ч., практика - 13 ч.)

3.1Волейбол.

Теория. Правила приема и передачи мяча. Подача мяча. Правила проведения соревнований по волейболу. Основные правила и судейские жесты. Расстановка игроков на площадке. Правила перехода

Практика: Основная стойка волейболиста. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку. Верхняя боковая подача, нижняя боковая. Спортивные игры по выбору обучающихся.Открытое первенство по волейболу. Тестирование подготовленности. Итоговый контроль.

3.2Баскетбол.

Теория. Баскетбол. Стойки и перемещения. Дриблинг. Броски с различных дистанций. Методика выполнения штрафного, 3-очкового броска, бросков из-под кольца. Работа в тройках. Правила проведения соревнований по баскетболу. Основные правила игры. Игра в стрит-бол и ее отличие от классического баскетбола. Основные судейские жесты. Нумерация игроков. Правила страховки и само страховки во время выполнения физических упражнений. Группировка. Кувырок – основа правильной группировки в спортивных играх.

Практика: Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча змейкой, с изменением направления движения. Индивидуальные действия игроков с мячом. Упражнения на укрепления мышц спины. Упражнения на развитие чувства координации. Броски с различных дистанций. Проход в парах против защитника. Игра под кольцом. Защита – нападение 2*2. Игра 3*3.Спортивные игры по выбору обучающихся. Выполнение вольных

упражнений. Дозировка. Броски с различных дистанций. Открытое первенство по баскетболу

3.3 Футбол.

Теория: Техника ведения мяча: внутренней и внешней стороной стопы, подъемом. Штрафные и угловые удары. Свободный удар. Игровые комбинации. Правила проведения соревнований по футболу. Основные правила и судейские жесты в футболе. Запрещенные приемы. Нарушения и дисквалификация.

Практика: Ведение мяча со сменой направления, по заданию педагога. Удары на точность. Выполнение вольных упражнений. Дозировка. Игровые комбинации. Спортивные игры по выбору обучающихся. Товарищеский матч по футболу.

3.4 Подвижные игры.

Теория. Объяснения правил игры: «Стой! –смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам», «Заяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч», «Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись».

Практика: Подвижные игры по выбору обучающихся.

4. Итоговое занятие.(0,5 час)

Практика: (выполнение контрольных упражнений и нормативов). Спортивные состязания.

1.4 Планируемые результаты изучения

программы секции «СПОРТия» 1 года обучения

в сфере предметных результатов:

- играет в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрирует результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

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

в сфере метапредметных результатов:

- ставит цели и задачи на каждом занятии;
- планирует учебную деятельность на занятии и дома;
- осуществляет рефлекссию и самоконтроль учебной деятельности;
- работает с учебным материалом по физической культуре, осуществляет поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети

Интернет и др.), а также обобщает, анализирует и применяет полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- излагает грамотно свои мысли в устной и письменной речи;
- осуществляет рефлексию и самоконтроль учебной деятельности, проводить самооценку;
- работает индивидуально и в группе: находит общее решение и разрешает конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- использует речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, 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);
- организовывает 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.

1.5 Содержание программы 2 года обучения

Цель программы 2 года обучения: укрепление здоровья обучающихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков, повышение физической подготовленности обучающихся при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Введение	3	1,25	1,75	
1.1	Вводное занятие. Правила поведения на занятиях. Физическая, культура и спорт в России в 19-20 веке. Техника безопасности на занятиях по основным видам спорта программы.	0,5	0,25	0,25	Беседа, опрос. Практическая работа
1.2	Оборудование мест занятий, спортивный инвентарь, требования к одежде.	0,5	0,25	0,25	Беседа, опрос. Практическая работа.
1.3	Тестирование физической подготовленности.	0,5	-	0,5	Практическое занятие
1.4	Гигиена спортсмена.	0,5	0,25	0,25	Беседа, опрос. Практическая работа.
1.5	Правила проведения и организации соревнований по	0,5	0,25	0,25	Беседа, опрос. Практическая работа.

	видам программы.				
1.6	Самостоятельные занятия физкультурой и спортом, самоконтроль физ. нагрузки.	0,5	0,25	0,25	Беседа, опрос Практическая работа.
2.	Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка	9	4,25	4,75	
2.1	Общая и специальная физическая подготовка	0,5	0,25	0,25	
2.2	Виды прыжков. Прыжковые упражнения.	0,5	0,25	0,25	
2.3	Построение легкоатлетических комплексов. Легкоатлетические комплексы (бег, прыжки).	1	0,5	0,5	
2.4	Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом.	0,5	0,25	0,25	
2.5	Скоростные упражнения.	0,5	0,25	0,25	
2.6	Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования	0,5	0,25	0,25	
2.7	Кардиоупражнения.	0,5	0,25	0,25	
2.8	Упражнения для развития силы.	0,5	0,25	0,25	
2.9	Тестирование подготовленности. Итоговый контроль.	0,5	-	0,5	Зачет
2.10	Упражнения для гибкости и подвижности суставов.	0,5	0,25	0,25	
2.11	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	0,5	0,25	0,25	
2.12	Кардиоупражнения.	0,5	0,25	0,25	
2.13	Упражнения с гантелями.	0,5	0,25	0,25	
2.14	Упражнения с собственным весом	0,5	0,25	0,25	
2.15	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	0,5	0,25	0,25	
2.16	Дыхательная гимнастика	0,5	0,25	0,25	
2.17	Кардиоупражнения.	0,5	0,25	0,25	Практические занятия
3.	Раздел 3. Общие основы техники по видам спорта.	21,5	8,5	13	
3.1	Волейбол.	6,5	2,5	4	
3.2	Баскетбол	8,5	3,5	5	Практические занятия по видам спорта
3.3	Футбол.	5	2	3	Практические занятия по видам спорта
3.4	Подвижные игры.	1,5	0,5	1	Практические занятия по видам спорта

4	Итоговое занятие	0,5	-	0,5	Зачет
Итого:		34	14	20	

Содержание программы

(2 год обучения)

Раздел 1. Введение - 3ч. (теория - 1,25 часа, практика - 1,75 часа)

1.1. Вводное занятие. Правила поведения на занятиях. Физическая, культура и спорт в России в 19-20 веке. Техника безопасности на занятиях по основным видам спорта программы

Теория: Инструктаж по технике безопасности с записью в журнале.

Практика: Демонстрация техники работы со спортивными снарядами и тренажерами.

1.2. Оборудование мест занятий, спортивный инвентарь, требования к одежде

Теория. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

1.3. Тестирование физической подготовленности.

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 20 сек.)

1.4 Гигиена спортсмена

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.

1.5 Правила поведения и организация соревнований по видам программы

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

Практика. Спортивные игры по выбору обучающихся.

1.6 Самостоятельные занятия физкультурой и спортом, самоконтроль физической нагрузки

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

Практика. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка - 9 часов (теория - 4,5ч., практика - 4,5ч.)

2.1 Общая и специальная физическая подготовка

Теория. Базовые упражнения для легкоатлета.

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

2.2 Виды прыжков. Прыжковые упражнения

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

Практика: Виды Техника выполнения прыжков.

2.3 Построение легкоатлетических комплексов. Легкоатлетические комплексы (бег, прыжки)

Теория: Правила построения комплексов выполнения упражнений. Дозировка нагрузки.

Практика: Самостоятельная работа обучающихся над комплексами упражнений.

2.4 Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом

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

Практика: Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом.

2.5 Скоростные упражнения

Теория. Легкоатлетические комплексы (бег, прыжки).

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

2.6 Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования

Теория: Физическая культура – часть культуры общества.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

2.7 Кардиоупражнения

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.

2.8 Упражнения для развития силы

Теория: Сила – физическое качество человека. Определение.

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

2.9 Тестирование подготовленности. Итоговый контроль

Практика: защита докладов, рефератов, проектов.

2.10 Упражнения для гибкости и подвижности суставов

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.

2.11 Самостоятельная физическая активность занимающихся

Теория. Правила построения комплексов выполнения упражнений. Дозировка нагрузки.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

2.12 Кардиоупражнения

Теория. Правила ходьбы и медленного бега.

Практика. Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на

выносливость, работа на беговой дорожке.

2.13 Упражнения с гантелями

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

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

2.14 Упражнения с собственным весом

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

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

2.15 Самостоятельная физическая активность занимающихся

Теория: Для чего нужны ОРУ?

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

2.16 Дыхательная гимнастика

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

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

2.17 Кардиоупражнения

Теория. Комбинация ОРУ различной координационной сложности.

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

Раздел 3. Общие основы техники по видам спорта. (Теория - 8,5 ч., практика - 13 ч.)

3.1 Волейбол.

Теория. Правила приема и передачи мяча. Поддача мяча. Правила проведения соревнований по волейболу. Основные правила и судейские жесты. Расстановка игроков на площадке. Правила перехода

Практика: Основная стойка волейболиста. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку. Верхняя боковая поддача, нижняя боковая. Спортивные игры по выбору

обучающихся. Открытое первенство по волейболу. Тестирование подготовленности. Итоговый контроль.

3.2 Баскетбол.

Теория. Баскетбол. Стойки и перемещения. Дриблинг. Броски с различных дистанций. Методика выполнения штрафного, 3-очкового броска, бросков из-под кольца. Работа в тройках. Правила проведения соревнований по баскетболу. Основные правила игры. Игра в стрит-бол и ее отличие от классического баскетбола. Основные судейские жесты. Нумерация игроков. Правила страховки и самостраховки во время выполнения физических упражнений. Группировка. Кувырок – основа правильной группировки в спортивных играх.

Практика: Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча змейкой, с изменением направления движения. Индивидуальные действия игроков с мячом. Упражнения на укрепление мышц спины. Упражнения на развитие чувства координации. Броски с различных дистанций. Проход в парах против защитника. Игра под кольцом. Защита – нападение 2*2. Игра 3*3. Спортивные игры по выбору обучающихся. Выполнение вольных упражнений. Дозировка. Броски с различных дистанций. Открытое первенство по баскетболу

3.3 Футбол.

Теория: Техника ведения мяча: внутренней и внешней стороной стопы, подъемом. Штрафные и угловые удары. Свободный удар. Игровые комбинации. Правила проведения соревнований по футболу. Основные правила и судейские жесты в футболе. Запрещенные приемы. Нарушения и дисквалификация.

Практика: Ведение мяча со сменой направления, по заданию педагога. Удары на точность. Выполнение вольных упражнений. Дозировка. Игровые комбинации. Спортивные игры по выбору обучающихся. Товарищеский матч по футболу.

3.4 Подвижные игры.

Теория. Объяснения правил игры: «Пробиться в круг», «Чародеи», «Большие гонки», «Крепкая дружба», «Тише едешь, дальше будешь», «Попади в обруч», «Пятнашки», «Ляпы», «Гонки мячей», «Передал – садись».

Практика: Подвижные игры по выбору обучающихся.

4. Итоговое занятие (0,5 часа).

Практика: выполнение контрольных упражнений и нормативов

1.6 Планируемые результаты изучения программы «СПОРТия»

2 года обучения

в сфере предметных результатов

- играет в несколько спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрирует результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- организывает самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивает безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- выполняет комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;
- выполняет физические упражнения из базовых видов спорта и использовать 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 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;

- организовывает 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;

- 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;

- 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;
- 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

Цель программы 3 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

3год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Введение	3	1,25	1,75	
1.1	Вводное занятие. Правила поведения на занятиях. Физическая, культура и спорт в России и за рубежом. Повторение техники безопасности на занятиях по основным видам спорта программы.	0,5	0,25	0,25	Беседа, опрос. Практическая работа
1.2	Оборудование мест занятий, спортивный инвентарь, требования к одежде.	0,5	0,25	0,25	Беседа, опрос Практическая работа.
1.3	Тестирование физической подготовленности.	0,5	-	0,5	Практическое занятие
1.4	Гигиена спортсмена.	0,5	0,25	0,25	Беседа, опрос Практическая работа.
1.5	Правила проведения и организации соревнований по видам программы.	0,5	0,25	0,25	Беседа, опрос Практическая работа.
1.6	Самостоятельные занятия физкультурой и спортом, самоконтроль физ. нагрузки.	0,5	0,25	0,25	Беседа, опрос Практическая работа.
2.	Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка	9	4,25	4,75	
2.1	Общая и специальная физическая подготовка	0,5	0,25	0,25	
2.2	Виды прыжков. Прыжковые упражнения.	0,5	0,25	0,25	
2.3	Построение легкоатлетических комплексов. Легкоатлетические комплексы (бег, прыжки).	0,5	0,25	0,25	
2.4	Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом.	0,5	0,25	0,25	
2.5	Скоростные упражнения.	0,5	0,25	0,25	
2.6	Физическая культура и спорт в системе общего и	0,5	0,25	0,25	

	дополнительного образования				
2.7	Кардиоупражнения.	0,5	0,25	0,25	
2.8	Упражнения для развития силы.	0,5	0,25	0,25	
2.9	Тестирование подготовленности. Итоговый контроль.	0,5	-	0,5	Зачет
2.10	Упражнения для гибкости и подвижности суставов.	0,5	0,25	0,25	
2.11	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	0,5	0,25	0,25	
2.12	Кардиоупражнения.	0,5	0,25	0,25	
2.13	Упражнения с гантелями.	0,5	0,25	0,25	
2.14	Упражнения с собственным весом	0,5	0,25	0,25	
2.15	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	0,5	0,25	0,25	
2.16	Дыхательная гимнастика	0,5	0,25	0,25	
2.17	Кардиоупражнения.	0,5	0,25	0,25	Практические занятия
3.	Раздел 3. Общие основы техники по видам спорта.	21,5	8,5	13	
3.1	Волейбол.	6,5	2,5	4	
3.2	Баскетбол	8,5	3,5	5	Практические занятия по видам спорта
3.3	Футбол.	5	2	3	Практические занятия по видам спорта
3.4	Подвижные игры.	1,5	0,5	1	Практические занятия по видам спорта
4	Итоговое занятие	0,5	-	0,5	Зачет
Итого:		34	14	20	

Содержание программы

(3 год обучения)

Раздел 1. Введение - 3ч. (теория - 1,25 часа, практика - 1,75 часа)

1.1. Вводное занятие. Правила поведения на занятиях. Физическая, культура и спорт в России и за рубежом. Повторение техники безопасности на занятиях по основным видам спорта программы

Теория: Инструктаж по технике безопасности с записью в журнале.

Практика: Демонстрация техники работы со спортивными снарядами и тренажерами.

1.2. Оборудование мест занятий, спортивный инвентарь, требования к одежде

Теория. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

1.3. Тестирование физической подготовленности.

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 Гигиена спортсмена

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.

1.5 Правила поведения и организация соревнований по видам программы

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

Практика. Спортивные игры по выбору обучающихся.

1.6 Самостоятельные занятия физкультурой и спортом, самоконтроль физической нагрузки

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

Практика. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка - 9 часов (теория - 4,5ч., практика - 4,5ч.)

2.1 Общая и специальная физическая подготовка

Теория. Базовые упражнения для легкоатлета.

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

2.2 Виды прыжков. Прыжковые упражнения

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

Практика: Виды Техника выполнения прыжков.

2.3 Построение легкоатлетических комплексов. Легкоатлетические комплексы (бег, прыжки)

Теория: Правила построения комплексов выполнения упражнений. Дозировка нагрузки.

Практика: Самостоятельная работа обучающихся над комплексами упражнений.

2.4 Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом

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

Практика: Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом.

2.5 Скоростные упражнения

Теория. Легкоатлетические комплексы (бег, прыжки).

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

2.6 Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования

Теория: Физическая культура – часть культуры общества.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

2.7 Кардиоупражнения

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.

2.8 Упражнения для развития силы

Теория: Сила – физическое качество человека. Определение.

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

2.9 Тестирование подготовленности. Итоговый контроль

Практика: защита докладов, рефератов, проектов.

2.10 Упражнения для гибкости и подвижности суставов

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.

2.11 Самостоятельная физическая активность занимающихся

Теория. Правила построения комплексов выполнения упражнений. Дозировка нагрузки.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

2.12 Кардиоупражнения

Теория. Правила ходьбы и медленного бега.

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

2.13 Упражнения с гантелями

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

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

2.14 Упражнения с собственным весом

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

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

2.15 Самостоятельная физическая активность занимающихся

Теория: Для чего нужны ОРУ?

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

2.16 Дыхательная гимнастика

Теория: Дыхательная гимнастика. Основные дыхательные методики. Диафрагмальное дыхание.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

2.17 Кардиоупражнения

Теория. Комбинация ОРУ различной координационной сложности.

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

Раздел 3. Общие основы техники по видам спорта. (теория - 8,5 ч., практика - 13 ч.)

3.1 Волейбол.

Теория. Повторяем правила приема и передачи мяча. Подача мяча. Правила проведения соревнований по волейболу. Основные правила и судейские жесты. Расстановка игроков на площадке. Правила перехода

Практика: Основная стойка волейболиста. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку. Верхняя боковая подача, нижняя боковая. Спортивные игры по выбору обучающихся. Открытое первенство по волейболу. Тестирование подготовленности. Итоговый контроль.

3.2 Баскетбол.

Теория. Баскетбол. Стойки и перемещения. Дриблинг. Броски с различных дистанций. Методика выполнения штрафного, 3-очкового броска, бросков из-под кольца. Работа в тройках. Правила проведения соревнований по баскетболу. Основные правила игры. Игра в стрит-бол и ее отличие от классического баскетбола. Основные судейские жесты. Нумерация игроков. Правила страховки и само страховки во время выполнения физических упражнений. Группировка. Кувырок – основа правильной группировки в спортивных играх.

Практика: Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча змейкой, с

изменением направления движения. Индивидуальные действия игроков с мячом. Упражнения на укрепления мышц спины. Упражнения на развитие чувства координации. Броски с различных дистанций. Проход в парах против защитника. Игра под кольцом. Защита – нападение 2*2. Игра 3*3. Спортивные игры по выбору обучающихся. Выполнение вольных упражнений. Дозировка. Броски с различных дистанций. Открытое первенство по баскетболу

3.3 Футбол.

Теория: Техника ведения мяча: внутренней и внешней стороной стопы, подъемом. Штрафные и угловые удары. Свободный удар. Игровые комбинации. Правила проведения соревнований по футболу. Основные правила и судейские жесты в футболе. Запрещенные приемы. Нарушения и дисквалификация.

Практика: Ведение мяча со сменой направления, по заданию педагога. Удары на точность. Выполнение вольных упражнений. Дозировка. Игровые комбинации. Спортивные игры по выбору обучающихся. Товарищеский матч по футболу.

3.4 Подвижные игры.

Теория. Объяснения правил игры: «Свара», «Мышиная охота», «Помощь друга», «Пленник мяча», «Шарики - веники», «Темный лабиринт», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Запрещённое движение», «Стой, беги!»

Практика: Подвижные игры по выбору обучающихся.

4. Итоговое занятие.(0,5 часа)

Практика: выполнение контрольных упражнений и нормативов.

1.8 Планируемые результаты изучения программы секции

«СПОРТия»

3 года обучения

- играет в несколько спортивных игр (по правилам);

- демонстрирует результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- организывает самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивает безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- выполняет комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;
- выполняет физические упражнения из базовых видов спорта и использует их в физкультурной деятельности;
- оценивает текущее состояние организма и определяет тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- пробегает с максимальной скоростью 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 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.

в сфере метапредметных результатов:

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

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.

2. Организационно-педагогические условия реализации программы

2.1 Календарный учебный график

Календарный учебный график определяет организацию и отражает: срок реализации Программы, бюджет времени образовательного процесса (в неделях), предусмотренного на аудиторные занятия, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся, каникулы, сводные данные по бюджету времени.

Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного	
1	Количество учебных недель	34
2	Количество учебных дней	34
3	Количество часов в неделю	1
4	Количество часов	34
5	Недель в I полугодии	16
6	Недель во II полугодии	19
7	Начало занятий	2 сентября
8	Каникулы	26 октября - 4 ноября 29 декабря - 9 января 22 марта – 30 марта 26 мая – 31 мая
9	Выходные дни	24 февраля, 10 марта 1, 2, 9 мая
10	Окончание учебного года	25 мая

Продолжительность учебного года составляет 39 недель. Продолжительность учебных занятий – 34 недели. Учебный процесс организуется по учебным четвертям, разделенным каникулами. В течение учебного года предусматриваются каникулы в объеме – 4 недель. Летние каникулы устанавливаются в объеме 13 недель

Конкретные даты начала и окончания учебных четвертей, каникул ежегодно устанавливаются годовым календарным учебным графиком, утверждаемым приказом директора учреждения.

2.2. Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение

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

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

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

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

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

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

Д – демонстрационный экземпляр (1экз., 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

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.

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 обучающихся 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

7-9 лет

№ п/п	Нормативы; испытания.		1 - 2 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,6	7,3	7,5
		д	5,8	7,5	7,6
2	Бег 1000 м (мин,сек.) времени) ("+" - без учета	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	9.9	10.8	11.2
		д	10.2	11.3	11.7
4	Прыжок в длину с места (см)	м	155	115	100
		д	150	110	90
5	Выносливость 6 мин. Бег	м	1100	730	700
		д	900	600	500
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
7	Отжимания (кол-во раз)	м	+	+	+
		д	+	+	+
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	4	2	1
9	Гибкость наклон вперёд из положения сидя	д	9+	3	1-
		д	11.5+	6	2-

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	Д	+	+	+
		М	+	+	+
11	Приседания (кол-во раз/мин)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	М			
		Д			
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	М			
		Д			
14	Ходьба на лыжах 1 км.		+	+	+

+ - без учёта

Оценочные материалы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

9-11 лет

№ п/п	Нормативы; испытания.		3-4 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	М	5,4	7.0	7,1
		Д	5.6	7.2	7,3
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	М	9.1	10.0	10.4
		Д	9.7	10.7	11.2
4	Прыжок в длину с места (см)	М	165	125	110
		Д	155	125	100
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	М	80	75	70
		Д	70	65	60
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	М	70	60	50
		Д	80	70	60
7	Бег 60 м. (сек.).	М	10	8	6
		Д	8	6	4
8	Подтягивания (кол-во раз)	М	4	2	1
9	Метание т/м (м)	М	15	12	10
		Д	12	10	8
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	М	23	21	19
		Д	28	26	24
11	Приседания (кол-во раз/мин)	М	40	38	36
		Д	38	36	34

12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м	12	10	8
		д	12	10	8
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	2	3	1
		д	4	2	1

+ - без учёта

2.5 Методические материалы

Программа составлена с учетом интересов обучающихся (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, разработанному педагогом совместно с обучающимся (воспитанником).

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем объединения 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 учащихся:

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 обучающихся);

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 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 соответствующих заданий;
- 2) выполнение индивидуальных заданий для сильных и слабых обучающихся;
- 3) последовательный переход обучающихся от решения одной части двигательной задачи к другой, более сложной и наоборот.

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

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

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

Аннотация к дополнительной общеобразовательной программе «СПОРТиЯ»

«СПОРТиЯ» - дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности. Программа предназначена для обучающихся от 7 до 11 лет.

Уровень освоения программы: базовый. Срок реализации: 3 года (периодичность проведения занятий - 1 раз в неделю по 1 часу), всего 102 часа. Форма обучения: очная, продолжительность занятий - 40 минут.

Цель программы «СПОРТиЯ»: развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

Для реализации цели предполагается решение основных **задач**: охранять и укреплять здоровья обучающихся; достигать полноценное физическое развитие, гармоничное телосложение обучающихся; повышать умственную и физическую работоспособность; формировать двигательные умения и навыки; развивать двигательные способности; формировать интерес и потребность в занятиях физкультурой и спортом; воспитывать активность, самостоятельность и нравственно-волевые качества.

Планируемые результаты: по окончании программы обучения у детей созданы условия для устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом, а так же проявится рост их спортивного мастерства. Обучающиеся достигнут всесторонней физической подготовленности и развития.

Сведения об авторе

ФИО: Гуляева Татьяна Геннадьевна

Место работы, должность: муниципальное казенное
общеобразовательное учреждение «Смолинская средняя
общеобразовательная школа», педагог дополнительного образования.

Образование: высшее, педагогическое.

Стаж работы: 10

Список литературы:

Литература для педагога

1.Входные и итоговые проверочные работы: 1-9 классы/Авт.-сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов (Контрольно-измерительные материалы) Физическая культура.

2.Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки/ сост. Г.П.Попова.- Волгоград: Учитель, 2008.

3.Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).

4.Г А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).

5.Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»).

6.Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика (серия «Работаем по новым стандартам»).

7.Концепция физического развития детей и подростков. - М., ФК: воспитание, образование, тренировка. - 1996. - №1. - С.5-10. Лях В.И., Мейксон Г.Б., Кофман Л.Б.

8.Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре (серия «Работаем по новым стандартам»).

9.Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физкультурно - оздоровительная работа в школе: Метод. Пособие. - М., 2003. - 128 с.

В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 1-9классы (серия «Текущий контроль»).

10.Л.А.Обухова, Н.А.Лемяскина, О.Е.Жиренко. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4классы).- М.:ВАКО, 2008.

11.Подвижные игры в спортзале/ А.Ю. Патрикеев.- Ростов н/Д:Феникс, 2015.

12.Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время/ авт.-сост. С.Л.Садыкова, Е.И.Лебедева.- Волгоград: Учитель, 2008.

Литература для учащихся

1.Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.

2.«Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.

3.«Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.

4.«Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.

5.Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов /Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.

Интернет- ресурсы:

1. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа [:http://festival.1september.ru/articles/576894](http://festival.1september.ru/articles/576894)

Учительский портал. - Режим доступа :<http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>

2. К уроку.ru. -Режим доступа :<http://www.k-yroky.ru/load/71-1-0-6958>

3. Сеть творческих учителей. - Режим доступа :<http://www.it-n.ru/communities.aspx>

4. [Pedsovet.Su](http://pedsovet.su). - Режим доступа :<http://pedsovet.su>

5. Про школу.ru. — Режим доступа :<http://www.proshkolu.ru>

6. Педсовет.ру - Режим доступа :<http://pedsovet.org>

Приложение № 1.
 Утверждаю
 Директор МКОУ «Смолинская СОШ»
 Н.В. Шевелева
 Приказ № 1605-2 от 16.05.2024 г.

Календарный учебный график
 муниципального казенного общеобразовательного учреждения
 «Смолинская средняя общеобразовательная школа»
 на 2024-2025 учебный год

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	34
2	Количество учебных дней	34
3	Количество часов в неделю	1
4	Количество часов	34
5	Недель в I полугодии	16
6	Недель во II полугодии	19
7	Начало занятий	2 сентября
8	Каникулы	26 октября - 4 ноября 29 декабря - 9 января 22 марта – 30 марта 26 мая – 31 августа
9	Выходные дни	24 февраля, 10 марта 1, 2, 9 мая
10	Окончание учебного года	25 мая

Календарный (тематический) план

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

№ п/п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Количество 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. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий секции и подвижным играм.	Объяснение, демонстрация, практическая работа	1	Опрос, пед.наблюдение
2.		Оборудование мест занятий, спортивный инвентарь, требования к одежде.	Объяснение, демонстрация	1	Опрос
3.		Гигиена спортсмена.	Объяснение, демонстрация	1	Опрос
4.		Правила проведения и организации соревнований по видам программы.	Объяснение, демонстрация	1	Опрос
5.		Самостоятельные занятия физкультурой и спортом, самоконтроль физ. нагрузки.	Объяснение, демонстрация	1	Опрос
6.		Общая и специальная физическая подготовка. ЗОЖ -виды закаливания.	Объяснение, демонстрация,	1	Практическая работа
7.		Общая и специальная физическая подготовка. ЗОЖ -виды закаливания. Правила поведения на строевой площадке. Строевые упражнения: перестроение.	практическая работа	1	Практическая работа
8.		Общая и специальная физическая подготовка. ЗОЖ -виды закаливания.	Объяснение, демонстрация,	1	Практическая работа
9.		Общая и специальная физическая подготовка. Предупреждение спорт, травм на занятиях.	практическая работа	1	Практическая работа
10.		Общая и специальная физическая подготовка. Комплекс УГГ.	Объяснение, демонстрация,	1	Практическая работа
11.		Общая и специальная физическая подготовка. Стойка на носках, на 1 ноге. Ходьба по гимнастической скамье. Обучение прыжкам в длину с места.	практическая работа	1	Практическая работа
12.		Общая и специальная физическая подготовка. Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с	Объяснение, демонстрация,	1	Практическая работа

		перестроениями из колонны по одному в колонну по два.			
13.		Общая и специальная физическая подготовка. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два.	практическая работа	1	Практическая работа
14.		Общая и специальная физическая подготовка. Шаг с прискоком, приставной шаг.	Объяснение, демонстрация,	1	Практическая работа
15.		Общая и специальная физическая подготовка. Предупреждение спорт, травм на занятиях.	практическая работа	1	Практическая работа
16.		Общая и специальная физическая подготовка. Строевые упражнения. Малые олимпийские игры.	Объяснение, демонстрация,	1	Практическая работа
17.		Общая и специальная физическая подготовка. Дыхательные упражнения.	практическая работа	1	Практическая работа
18.		Соревнования. Малые олимпийские игры с бегом и прыжками.	Объяснение, демонстрация,	1	Практическая работа
19.		Общие основы техники по видам спорта. Инструктаж техники безопасности при проведении занятий в спортивном зале. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками.	практическая работа	1	Опрос, наблюдение, практическая работа
20.		Общие основы техники по видам спорта. Передачи мяча от груди двумя руками. Броски мяча двумя руками от груди.	Объяснение, демонстрация,	1	Практическая работа
21.		Общие основы техники по видам спорта. Комплекс ОРУ с мячом.	практическая работа	1	Практическая работа
22.		Общие основы техники по видам спорта. Действия с мячом. Броски двумя руками из-за головы через сетку.	Объяснение, демонстрация,	1	Практическая работа
23.		Общие основы техники по видам спорта. Передача мяча партнёру. Подача мяча через сетку. Ловля мяча двумя руками	практическая работа	1	Практическая работа
24.		Общие основы техники по видам спорта. Знакомство с элементами акробатики, перекаты.	Объяснение, демонстрация,	1	Практическая работа
25.		Общие основы техники по видам спорта. Знакомство с элементами акробатики. Перекаты.	практическая работа	1	Практическая работа
26.		Общие основы техники по видам спорта. Знакомство с элементами баскетбола	Объяснение, демонстрация,	1	Практическая работа
27.		Общие основы техники по видам спорта. Знакомство с элементами баскетбола	практическая работа	1	Практическая работа
28.		Общие основы техники по видам спорта. Знакомство с элементами акробатики	Объяснение, демонстрация,	1	Практическая работа
29.		Общие основы техники по видам спорта. Знакомство с элементами акробатики	Объяснение, демонстрация,	1	Практическая работа
30.		Общие основы техники по видам спорта. Знакомство с элементами волейбола.	практическая работа	1	Практическая работа

		Учебная игра по волейболу.			
31.		Общие основы техники по видам спорта Теория. Знакомство с элементами волейбола. Учебная игра по волейболу.	Объяснение, демонстрация,	1	Практичес кая работа
32.		Общие основы техники по видам спорта Теория. Знакомство с элементами волейбола. Учебная игра по волейболу.	практическая работа	1	Практичес кая работа
33.		Веселые старты со скакалкой.	Объяснение, демонстрация,	1	Практичес кая работа
34.		Выполнение контрольных упражнений и нормативов. Подвижные игры по выбору детей.	практическая работа	1	Опрос, пед.наблю дение, практичес кая работа