

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Энтузиастская школа имени Героя Советского Союза В.И.Шибанкова»

РЕКОМЕНДОВАНО  
Педагогическим советом  
Протокол № 1  
от 25.08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы: И.В. Холодова  
Приказ № 185 от 25.08 2023 г.



**Дополнительная  
общеобразовательная  
общеразвивающая  
программа  
«Школьный спортивный клуб  
«Олимпиец»»  
(физкультурно-спортивной  
направленности)**

*уровень сложности - ознакомительный*

Возраст детей: 9-15 лет.  
Срок реализации программы: 1 год.  
Автор-составитель:  
Михеев Максим Сергеевич,  
учитель физической культуры.

с. Энтузиаст Юрьев- Польский район Владимирская область  
2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

|  |   |
|--|---|
| Государственный заказчик                         |   |
| Основные разработчики программы                  | Куратор ШСК, руководитель совета ШСК «Олимпиец», педагог-организатор, учителя физической культуры МБОУ «Энтузиастская школа им. В.И. Шибанкова»   |
| Основная цель программы                          | <u>Цель:</u> приобщение подростков и родителей к здоровому образу жизни, через изучение ЗОЖ и пропаганды, через физические упражнения.  |
| Основные задачи программы                        | <p><u>Для достижения цели определены следующие задачи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вовлечение молодёжи в активное занятие физической культурой и спортом;</li> <li>• развитие социально и личностно значимых качеств, создавая условия для их проявления в спорте и жизнедеятельности через освоение совокупности правил, норм поведения, обязанностей к самому себе, к другим людям, обществу;</li> <li>• распространение опыта работы спортивного клуба через СМИ, педагогические сетевые сообщества, сайт школы, школьную газету;</li> <li>• организация соревнований по олимпийским видам спорта, олимпийских уроков, конкурсов знатоков олимпийского движения, турниров.</li> <li>• создание информационного имиджа МБОУ «Энтузиастская школа им. В.И. Шибанкова» как школы здоровья, добра и радости.</li> </ul> |
| Сроки реализации программы                       | 2023-2024 г.  |
| Исполнители программы                            | МБОУ «Энтузиастская школа им. В.И. Шибанкова», руководитель ШСК «Олимпиец», составлена для обучающихся 1-9 классов.   |
| Объем и источники дополнительного финансирования | Источником финансирования программы развития является бюджет образовательного учреждения.   |
| Система управления программой и контроль         | Контроль за ходом реализации программы осуществляет зам. директора по ВР Кондратьева И.В.   |
| Ожидаемые конечные результаты                    | <p>В результате реализации программы увеличится число систематически занимающихся учащих школы в спортивных секциях.</p> <p><u>Социальный эффект.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ привлечение родителей к сотрудничеству в ШСК, в районных, областных и всероссийских, спортивно-массовых мероприятиях.</li> <li>➤ вовлечение трудных детей школы в секции</li> </ul>  |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>и мероприятия клуба;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ вовлечение родителей в физкультурно-массовые мероприятия школы.</li> </ul> <p><u>Образовательный эффект.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Освоение компонентов ключевых (универсальных) компетентностей: знаний умений и навыков;</li> <li>➤ Развить у учащихся осознанное отношение к вопросам сохранения собственного здоровья;</li> <li>➤ Выпуск бюллетеней на тему олимпийского образования.</li> <li>➤ Разработка проектов по каникулярной занятости детей и летнему оздоровительному отдыху.</li> </ul> <p><u>Профессиональный эффект.</u></p> <p>Спортивные успехи – на основе устойчивой мотивации к занятиям избранным видом спорта в контексте учебно-тренировочного процесса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ победное участие в районных соревнованиях, фестивалях ВФСК «ГТО», «Президентские игры» и «Президентские состязания»;</li> <li>➤ рост показателей спортивных достижений учащихся на уровне школы, района, области;</li> <li>➤ присвоение разрядов лучшим спортсменам школы.</li> <li>➤ профориентация старшеклассников (выбор педагогических вузов спортивной направленности);</li> </ul> <p>Деятельность совета ШСК и волонтеров из членов клуба позволит пропагандировать здоровый образ жизни, профилактику вредных привычек, поможет узнать историю олимпийские достижения через связь со СМИ, выпуск буклетов, фотогазет, создание и обновление странички «ШСК «Олимпиец» на сайте</p> |
|--|---|

### **Актуальность программы.**

Поддержание и укрепление здоровья нации, приобщение к занятиям физической культурой и спортом уже долгое время является одним из приоритетных направлений развития нашей страны. В настоящее время работа в данном направлении ведется с помощью реализации Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в РФ на 2015-2025 годы», целью которой является – создание условий для укрепления здоровья населения путем развития инфраструктуры спорта. Популяризации массового и профессионального спорта и приобщение различных слоев общества к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Ни одно другое социальное окружение нашего района не может оказать такого воздействия на формирование здоровой личности школьника, на развитие

олимпийских видов спорта, какое может осуществить школа, которая является местом активной деятельности ребенка на протяжении 9 школьных лет. Именно здесь интенсивно развивается детский организм, происходит формирование здоровья на дальнейшую жизнь, именно здесь появляются новые детские рекорды.

### **Обоснование.**

Приобщение подростков к ценности здорового образа жизни является одной из основных задач ШСК «Олимпиец». Именно поэтому наш педагогический коллектив выбрал её основным направлением работы с подрастающим поколением, которые впоследствии смогут показать пример здорового образа жизни в нашем районе.

Здоровье надо не беречь, а укреплять и приумножать, а это возможно лишь при здоровом образе жизни и активном занятии физической культурой.

Для занятий созданы все условия: действуют современный спортивный зал, благоустроена пришкольная спортивная площадка.

Территории спортивного зала распределены на несколько игровых зон: для игры в баскетбол футбол и волейбол. Для спортивного инвентаря созданы снарядные комнаты. Спортивный зал предназначен не только для урочной и внеурочной деятельности, но и для проведения праздников и соревнований школьного уровня.

#### В школе богатые спортивные традиции:

- ежегодно проводятся Дни Здоровья, целью которых является популяризация ЗОЖ, организация активного здорового отдыха;
- спортивно-массовые мероприятия, туристические выходы детей; соревнования команд: «Веселые старты», «Зарница», «Зарничка» и «Папа, мама, я – дружная семья»; "Папа, мама и я" — спортивная семья, турниры по настольному теннису, волейболу, футболу, шахматам.
- на протяжении многих лет, наша школа является победителем и призёром районной Спартакиады школьников по многим видам спорта;
- организация плановой внеклассной работы по физической культуре через работу спортивных секций («волейбол», «настольный теннис»);
- участие в областных мероприятиях в рамках проекта «Школа безопасности».

С учётом данных обстоятельств, администрация МБОУ «Энтузиастская школа им. В.И. Шибанкова» считает наиболее соответствующей требованиям современности идею создания школьного спортивного клуба.

#### **Уровень освоения:** ознакомительный.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школьный спортивный клуб «Олимпиец»» относится к программам физкультурно-спортивной направленности и предназначена для детей в возрасте 9-15 лет.

**Режим занятий.** Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу, 34 учебные недели, всего 68 часов (68 занятий).

### **Основное содержание программы.**

Программа ШСК «Олимпиец» разработана на основании документов, составляющих нормативно-правовую базу для создания и организации деятельности физкультурно-спортивных клубов:

- 1.ФЗ№273от29.12.2012«Об образовании в Российской Федерации»,
- 2.Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года№06-1172)  
Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р«Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025года».
- 3.Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОСООО)
- 4.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г.№629«Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- 5.Приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006г. №06-1844
- 6.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
7. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога МБОУ «Энтузиастская школа им. В.И. Шибанкова»,
8. «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2025 года».

### **Программа развития образования разработана на основе принципов:**

- целостности и системности предполагаемых изменений;
- открытости образовательной системы.

ШСК «Олимпиец» как общественное объединение школы создан на основании приказа директора школы и функционирует в соответствии с Уставом школы и положением о спортивном клубе, утверждённым директором школы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школьный спортивный клуб «Олимпиец»» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- ФЗ № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральная целевая программа «Развитие дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2025 года»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 06-1172)  
Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОСООО)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №

629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844

- Письмо Министерства образования и науки РФ N 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП

2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога МБОУ «Энтузиастская школа им. В.И. Шибанкова»,

- Учебный план МБОУ «Энтузиастская школа им. В.И. Шибанкова» на 2023-2024 учебный год.

Физкультурно-спортивный клуб осуществляет свою деятельность совместно с Управляющим советом, родительским комитетом и педагогическим советом школы.

#### Условия для создания школы юных олимпийцев.

| Кадровое  | Материально - техническое   | Финансовое   | Нормативно - правовое (локальные акты)   |
|---|---|--|--|
| - В состав Совета ШСК входят:<br>- куратор клуба (заместитель директора по учебно-воспитательной работе);<br>- председатель совета ШСК;<br>- учителя физической культуры;<br>- представители общественности | Используются ресурсы:<br>- тренажёрного зала;<br>- спортивного зала;<br>- пришкольные спортивные площадки;<br>- спортивное оборудование;<br>- площадка для проведения уроков на открытом воздухе. | - занятия в спортивном клубе осуществляются педагогами в пределах бюджетного финансирования;<br>- целевые спонсорские средства;<br>- благотворительные пожертвования юридических и физических лиц. | 1.Приказ «Об открытии школьного клуба».<br>2.Приказ об утверждении положения.<br>3.Должностные обязанности руководителя ШСК.<br>4.Положение о школьном спортивном клубе МБОУ «Энтузиастская школа им. В.И. Шибанкова».<br>5.План работы ШСК на 2023 -2024 уч. год<br>6.Программа ШСК «Олимпиец» разработана на основе Программы МБОУ «Энтузиастская школа им. В.И. Шибанкова».<br>7. Программы по настольному теннису, волейболу, лёгкой атлетике. |

### Этапы реализации программы.

Реализация программы строится на основе 3-х этапов:

**I этап** – подготовительный – сентябрь-октябрь ШСК «Олимпиец – открывает двери»;

**II этап** – системообразующий - ноябрь-март «На старт, внимание, марш!»;

**III этап** – заключительный – апрель-май «Только вперед».

### Приоритетные направления деятельности.

| Этапы деятельности  | Виды деятельности. Индикаторы  |   |
|---|--|---|
| <b>I этап – подготовительный – сентябрь-октябрь</b>                           |  |   |
| Информационно – агитационная деятельность: «ШСК «Олимпиец» – открывает двери» |  |   |
| Анализ исходной ситуации.   | Кадровое и финансовое обеспечение. Наличие в клубе спортивного инвентаря, спортивного зала, спортивных площадок.   | Наличие спортивного инвентаря и оборудования  |
| Анкетирование детей   | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Мониторинг физического развития по основным физическим параметрам;</li> <li>✓ психолого-педагогический мониторинг самочувствия и утомляемости учащихся (психофизиологический тест);</li> <li>✓ тест «Я выбираю здоровье»</li> </ul>                                       | <p>Диаграммы, информационные карты</p>  |
| <b>Организационная деятельность:</b>  |  |   |
| Организация детско-взрослого самоуправления (заседаний совета ШСК)            | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Создание физкультурно-спортивного совета среди учащихся, родителей и общественности</li> <li>Утверждение документов на управляющем совете школы.</li> <li>✓ Создание отряда спортивного резерва.</li> <li>✓ Планирование, организация и проведение мероприятий</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Работа творческой группы по созданию клуба.</li> <li>✓ Создание нормативной базы:</li> <li>✓ Приказ о назначении руководителя клуба, о совете клуба, об утверждении плана работы. Положения, расписание спортивных секций, работы спортивного зала; должностные обязанности руководителя и педагогов, план работы ШСК;</li> <li>✓ создание направления ШСК «Олимпиец» на сайте.</li> </ul> |

|                         |  |   |
|-------------------------|--|---|
|                         |  | ✓ протоколы заседаний Совета клуба.<br>✓ Отчеты о проведении мероприятий. |
| Создание символики ШСК. | Конкурс на название ШСК, эмблемы и девиза, сбор предложений по организации физкультурно-массовых мероприятий.<br>Приобретение спортивной формы с логотипом ШСК | Атрибутика ШСК, форма   |

## II этап – системообразующий - ноябрь-март «На старт, внимание, марш!»

Социально значимая физкультурно-спортивная деятельность:

|   |  |  |
|---|--|--|
| Торжественное открытие школьного спортивного клуба «Олимпиец»                                       | Праздник здоровья.   | План проведения, приказ  |
| Организация физкультурно-массовых мероприятий   | Проведение физкультурно-массовых мероприятий: Спартакиады, предметные недели дни открытых дверей, часы спорта, Дни здоровья и отдыха, турниры, акции | Создание видео роликов, публикации в газетах<br>Выпуск буклета «Мой спортивный клуб» |
| Организация занятий по интересам, возрастам, уровню физической подготовленности.                    | Количество детей, занимающихся постоянно в спортивных секциях ШСК.   | Не менее 60% от числа учащихся школы.  |
| Реализация проектов: «Семейный выходной», «1 Сентября - день знаний и здоровья», «Детские рекорды». | Занятость в клубе детей и взрослых (семейные старты, соревнования по волейболу, футболу и т.д.)  | Фото и видео альбомы, видеоролики, публикации в прессе                               |
| Летняя спортивно-оздоровительная компания   | Проведение физкультурно-массовых мероприятий, походов, экскурсий.  |  |
| Организация взаимодействия с ЦВР и ДЮСШ   | Деятельность педагогов доп. образования и учителей на базе ОУ.   | Договора и должностные обязанности педагогов.  |

## III этап – заключительный – апрель-май «Финиш золотой!»

|  |                            |   |
|--|----------------------------|---|
| ✓ Увеличение количества детей, ведущих здоровый образ жизни, занимающихся спортом;<br>✓ уменьшение количества детей, | Мониторинги, анкетирования | Результаты анкетирования информация и диагностические карты |
|--|----------------------------|---|

|  |  |   |
|--|--|---|
| имеющих пагубные привычки;<br>✓ повышение уровня профилактической работы по предупреждению вредных привычек. |  |   |
| Накопление и обобщение накопленного опыта по деятельности клуба  | Выступление на заседаниях ШМО.   | Протоколы, тексты выступлений.                    |
| Участие в проектах и конкурсах   | «Президентские состязания» и «Президентские спортивные игры», фестивали ВФСК «ГТО», районная Спартакиада школьников. | Дипломы, публикации в СМИ, фото и видео материалы |

### **Основные формы организации и виды деятельности.**

- работа с большой аудиторией – соревновательная деятельность различного содержания и уровня; беседа; встречи с ветеранами спорта, именитыми спортсменами района; спортивные комплексы, походы;
- работа в классах (малых – до 5 участников, средних – до 12 участников) – творческие конкурсы (рисунков, плакатов, кроссвордов, выпуск «горячих листовок», стихи и др.); игры (коммуникативные, сюжетно-ролевые,);
- командная деятельность – соревнования и состязания в рамках содержания программы.

### **Разработка модулей по олимпийской тематике для предпрофильного обучения в 9 классе:**

1. Герои российского спорта.
2. Олимпийские талисманы.
3. Олимпийские столицы.
4. Развитие олимпийского движения в России.
5. Олимпийские виды спорта

#### **Включение олимпийской тематики в содержание урока физкультуры:**

- «Легенды и мифы Греции о зарождении олимпийских игр»
- «Олимпийские и неолимпийские виды спорта»
- «Олимпийская азбука. Необычные истории с обычными прыжками»
- «Олимпийские игры: прошлое, настоящее, будущее»
- «Олимпийские символы»
- «Бег вчера и сегодня»
- «Знаменитые олимпийские чемпионы и их спортивные достижения в лёгкой атлетике»
- «Лыжный спорт. Из истории»

### **Тематика классных часов по ЗОЖ**

## **1 класс**

- Режим дня
- Уход за зубами
- Забота о глазах
- В гостях у Мойдодыра
- Один дома
- Игры и игрушки.
- Жадность и жадины.
- Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.

## **2 класс**

- Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.
- Правильное питание
- О витаминах
- Правильная осанка
- Пожарная безопасность в школе и дома
- Безопасность в доме
- Падение с высоты. Опасность открытого окна, катания на перилах и т.д.
- Правила безопасности при катании на велосипеде
- Что делать если не хочется идти в школу.
- Мы пришли во владения природы

## **3 класс**

- Как предостеречь себя от вредных привычек.
- Кто нас лечит?
- Прививки от болезней.
- Что нужно знать о лекарствах
- Осторожно - электричество
- Правила поведения на воде
- Осторожно – лед. Правила поведения на льду
- Почему мы часто говорим неправду?
- Надо уметь сдерживать себя.
- Правила поведения за столом

## **4 класс**

- Утомление и переутомление. Учимся отдыхать
- Как сделать сон полезным.
- Движение – это жизнь
- Как организовать свой отдых

## **6 класс**

- От чего зависит рост и развитие организма.
- Физические особенности развития мальчика и девочки.
- Твоя нервная система
- Утомление и переутомление.
- Я - дома, я - в школе, я - среди друзей.
- Иметь своё мнение – это важно?!
- Нехорошие слова.
- Обычай и традиции народов мира.
- Мир энциклопедий.

## **7 класс**

- Питание и восстановление.
- Пищевые добавки и витамины
- Стрессы и их влияние на здоровье.
- Правильное дыхание.
- Привычки и здоровье
- Токсичные вещества и ПАВ
- Умение управлять собой
- Ответственность и безответственность. Что прячется за этими словами?
- Компьютер в жизни человека.

## **8 класс**

- Мальчик или мужчина
- Великий женский секрет
- Эмоции и двигательная активность.
- Как развивать свой интеллект?
- Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек
- Портрет друга, которого я хотел бы иметь
- Люди, на которых хотелось бы быть похожим.
- Что меня радует и огорчает в школе.
- Страна, в которой мне хотелось бы жить.
- Нет терроризму

## **9 класс**

- Видео-диспут по профилактике ранней беременности «Чья сторона»
- Никотин, алкоголь, наркотики.

- после уроков. Ожоги. Опасность при пользовании пиротехническими средствами
- Укусы зверей, змей, насекомых
- Оказание первой помощи при простых травмах
- Мой компьютер – плюсы и минусы.
- Почему мы часто не слушаем родителей?
- Как следует относиться к наказаниям.
- Культура поведения
- 5 класс**
- Принципы рационального питания.
- Здоровые привычки - здоровый образ жизни
- Тренировка памяти.
- Память и обучение.
- Чем заняться после школы.
- Как выбрать себе друзей.
- Памятные даты моей семьи.
- Газеты и журналы моей семьи.
- Профессии милосердия и добра.

- Питание и здоровье.
- Кризисные состояния у подростков
- "Экзамены без стресса".
- Чувство взрослости. Что такое?
- Я имею право на ...
- Пивной алкоголизм – беда молодых
- Выбор дальнейшего пути: «За» и «Против».

В системе дополнительного образования реализуются следующие программы спортивно - оздоровительной направленности: (мини-футбол, волейбол, лёгкая атлетика). Во внеурочной деятельности реализуются программы «Русские народные игры», «Подвижные игры».

#### **Финансовое обеспечение программы:**

МБОУ «Энтузиастская школа им. В.И. Шибанкова» гарантирует клубу содействие в материально – техническом обеспечении и оснащении образовательного процесса, оборудовании помещений клуба в соответствии с государственными и местными нормами и требованиями.

#### **Методическое обеспечение программы.**

- «Стратегии развития физической культуры и спорта 2020-2025»
- «Национальная доктрина образования и дополнительного образования»
- Олимпийская парадигма А.А.Исаев, международная академия самосовершенствования- Iuteras, Москва

#### **Материально-техническое обеспечение.**

| <b>Учебные темы</b> | <b>Оборудование</b>  | <b>Количество, шт.</b> |
|---------------------|----------------------|------------------------|
| Гимнастика          | Козел гимнастический | 1                      |
|                     | Канат для лазанья    | 1                      |

|                                    |  |  |
|------------------------------------|--|--|
|                                    | Стенка гимнастическая                          | 3                                      |
|                                    | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)   | 4                                      |
|                                    | Навесное оборудование (перекладина)            | 1                                      |
|                                    | Мячи: набивные весом 1 кг,                     | 6                                      |
|                                    | Скакалка детская                               | 15                                     |
|                                    | Мат гимнастический                             | 9                                      |
|                                    | Гимнастический подкидной мостик                | 2                                      |
|                                    | Обруч детский                                  | 2                                      |
|                                    | Брусья параллельные/разновысокие               | 1                                      |
|                                    | Конь гимнастический                            | 1                                      |
|                                    | Бревно гимнастическое                          | 1                                      |
|                                    | Перекладина гимнастическая                     | 1                                      |
|                                    | Гимнастические палки                           | 10                                     |
|                                    | Гантели наборные                               | 4                                      |
|                                    | Гантели 3,5 кг                                 | 4                                      |
| Легкая атлетика                    | Мяч для метания резиновый 150 гр               | 21                                     |
|                                    | Рулетка измерительная                          | 2                                      |
|                                    | Граната для метания 0,5 кг и 0,7кг             | 2/1                                    |
|                                    | Свисток  | 1                                      |
|                                    | Секундомер                                     | 2                                      |
|                                    | Стойки для прыжков в высоту                    | 2                                      |
|                                    | Планка для прыжков в высоту                    | 2                                      |
|                                    | Эстафетные палочки                             | 1                                      |
| Лыжные гонки, зимние виды спорта   | Набор инструментов для подготовки прыжковых ям | 1                                      |
|                                    | Лыжи   | 22 пар                                 |
|                                    | Ботинки  | 22 пар                                 |
|                                    | Палки  | 30 пар                                 |
|                                    | Крепления                                      | 30 пар                                 |
| Спортивные игры и подвижные игры   | Щит баскетбольный тренировочный                | 2                                      |
|                                    | Сетка волейбольная                             | 1                                      |
|                                    | Мячи баскетбольные                             | 15                                     |
|                                    | Мячи волейбольные                              | 7                                      |
|                                    | Мячи футбольные                                | 4                                      |
|                                    | Стол для настольного тенниса                   | 1                                      |
|                                    | Набор для тенниса                              | 1                                      |
| Средства первой медицинской помощи | Аптечка  | 1                                      |
| Спортивные залы (кабинеты)         | Спортивный игровой зал                         | С раздевалками для мальчиков и девочек |

**Кадровое обеспечение:** тренер -преподаватель, образование педагогическое, специальность «Учитель физической культуры».

## **Планируемые результаты изучения курса.**

### **Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

#### **Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же, как и Метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## **Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование.**

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **Содержание учебного курса.**

#### **Знания о физической культуре.**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам.

**Подвижные игры.** Русские народные игры.

### **Тематическое планирование.**

| <b>№ п/п</b> | <b>Раздел учебной программы</b>     | <b>час</b>        |
|--------------|-------------------------------------|-------------------|
| 1            | Легкая атлетика                     | 16                |
| 2            | Гимнастика с элементами акробатики  | 14                |
| 3            | Лыжная подготовка                   | 20                |
| 4            | Спортивные игры                     | 18                |
| 5            | Основы знаний о физической культуре | На каждом занятии |
| <b>ИТОГО</b> |                                     | <b>68</b>         |

### **Содержание программы.**

#### **Лёгкая атлетика (16 часов)**

Правила поведения на кружке. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения. Бег

на короткие дистанции. Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. Ускорения; бег по повороту; финиш. Бег на дистанции 30м. 60м. Бег на дистанции 100м. Техника старта с опорой на одну руку и низкого старта. Бег 3мин. Проведение бега на 1500м. Спринтерский бег. Бег на выносливость 2000м. Бег по пересеченной местности. Прыжок в длину на дальность. Метание малого мяча. Бег по дистанции. Финиширование. Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег.

### **Гимнастика с элементами акробатики. (14 часов)**

Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

Лазанье: лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100— 110 см).

### **Лыжная подготовка (20 часов).**

Классические лыжные ходы. Коньковые лыжные ходы. Подъёмы и спуски с горы. Торможение на лыжах. Повороты на лыжах. Подвижные игры, эстафеты на лыжах. Дистанция до 3км, 5 км.

### **Спортивные игры (18 часов).**

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений. Баскетбол. Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия. Отвлекающие приёмы.

### **Планируемые результаты:**

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

- воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности,

- формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств,

- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

### Календарно-тематическое планирование

| № п/п | Тема  | Количество часов, ч |
|-------|---|---------------------|
| 1     | Правила техники безопасности на занятиях кружка, Значение легкоатлетических упражнений для человека. Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Пробегание отрезков до 30 м | 1                   |
| 2     | Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений.   | 2                   |
| 3     | Гигиена подростка. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Челночный бег.  | 2                   |
| 4     | Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений.  | 2                   |
| 5     | Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание  | 2                   |
| 6     | Упражнения с набивными мячами. Метание мяча и гранаты на дальность. Игры с метанием мяча.   | 2                   |
| 7     | Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений   | 2                   |
| 8     | Возможные травмы и их предупреждения. Эстафеты с предметами.  | 2                   |
| 9     | Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 2000м.  | 1                   |
| 10    | Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Прыжки со скакалкой.   | 2                   |
| 11    | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей   | 2                   |
| 12    | Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев.   | 2                   |

|    |  |                 |
|----|--|-----------------|
| 13 | Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью                                 | 2               |
| 14 | Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев    | 2               |
| 15 | Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами                                       | 2               |
| 16 | Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 - 110 см)  | 2               |
| 17 | Правила техники безопасности на занятиях по лыжные подготовки. Прохождение дистанции 2 км классическими лыжными ходами | 2               |
| 18 | Коньковые лыжные ходы  | 2               |
| 19 | Игры и эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции 3 км   | 2               |
| 20 | Подъем в гору различными способами. Прохождение дистанции 3 км   | 2               |
| 21 | Спуски с горы в различных стойках. Прохождение дистанции 3 км  | 2               |
| 22 | Игры и эстафеты на лыжах.  | 2               |
| 23 | Прохождение дистанции 3 км   | 2               |
| 24 | Повороты на лыжах. Прохождение дистанции 3 км  | 2               |
| 25 | Подвижные игры на лыжах  | 2               |
| 26 | Прохождение дистанции 5 км без учета времени   | 2               |
| 27 | Ознакомление с правилами соревнований в игре баскетбол. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений            | 2               |
| 28 | Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча   | 2               |
| 29 | Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо  | 2               |
| 30 | Ведение мяча правой и левой рукой. Учебно-тренировочная игра   | 2               |
| 31 | Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо  | 2               |
| 32 | Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия  | 2               |
| 33 | Овладение мячом и противодействия  | 2               |
| 34 | Отвлекающие приёмы   | 2               |
| 35 | Учебно-тренировочная игра.   | 2               |
|    | <b>Итого</b>   | <b>68 часов</b> |

### Формы аттестации и оценочные материалы.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет освоения учебно-тренировочного материала обучающимися, роста их физической, специальной, технико-тактической подготовленности, путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;

- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

### **Диагностическая методика образовательной программы.**

Разработанная образовательная программа предусматривает диагностику проверки знаний, умений и навыков воспитанников детского объединения в течение всего курса обучения. В течение учебного года проводится диагностирование детей в начале года - входная, в конце полугодия – промежуточная и на конец обучения - итоговая, для оценивания знаний, умений и навыков обучающихся, которые характеризуются совершенствованием и ростом спортивного мастерства и физических качеств ребят. Уровень подготовленности воспитанников определяется по следующим параметрам:

**3** - выполнение элемента или упражнения в основном правильно, но не уверенно с ошибками.

**4** - упражнение или элемент выполнено правильно, но недостаточно легко и точно, наблюдается скованность в движениях.

**5** - упражнение или элемент выполнено правильно, в хорошем темпе, уверенно, легко и точно.

Данные заносятся в таблицу со следующими критериями:

#### Входная диагностика

| № п/п | Ф.И. обучающегося | Теоретическая подготовка | Общая физическая подготовка | Специальная физическая подготовка. | Технико-тактическая подготовка | Средний балл |
|-------|-------------------|--------------------------|-----------------------------|------------------------------------|--------------------------------|--------------|
| 1     |                   | 3                        | 3                           | 3                                  | 3                              | 3            |
| 2     |                   | 3                        | 3                           | 3                                  | 3                              | 3            |
| 3     |                   | 3                        | 3                           | 3                                  | 3                              | 3            |
| 4     |                   | 3                        | 3                           | 4                                  | 3                              | 3,25         |

#### Промежуточная диагностика

| № п/п | Ф.И. обучающегося | Теоретическая подготовка | Общая физическая подготовка | Специальная физическая подготовка | Технико-тактическая подготовка | Средний балл |
|-------|-------------------|--------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|--------------|
| 1     |                   | 3                        | 3                           | 3                                 | 3                              | 3            |
| 2     |                   | 3                        | 3                           | 3                                 | 3                              | 3            |
| 3     |                   | 3                        | 3                           | 3                                 | 3                              | 3            |
| 4     |                   | 3                        | 3                           | 4                                 | 3                              | 3,25         |

#### Итоговая диагностика

| № п/п | Ф.И. обучающегося | Теоретическая подготовка | Общая физическая подготовка | Специальная физическая подготовка | Технико-тактическая | Средний балл |
|-------|-------------------|--------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|---------------------|--------------|
| 1     |                   | 3                        | 3                           | 3                                 | 3                   | 3            |
| 2     |                   | 3                        | 3                           | 3                                 | 3                   | 3            |
| 3     |                   | 3                        | 3                           | 3                                 | 3                   | 3            |
| 4     |                   | 3                        | 3                           | 4                                 | 3                   | 3,25         |

### Контрольные нормативы.

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

| № п/п | Нормативы общефизической подготовки   | Мальчики  | Девочки   |
|-------|---|-----------|-----------|
| 1     | Бег 30 м, с   | 6,1 - 5,5 | 6,3 – 5,7 |
| 2     | Челночный бег 3x10 м, с   | 9,3 – 8,8 | 9,7 – 9,3 |
| 3     | Прыжки в длину с места, см  | 160 - 180 | 150 - 175 |
| 4     | 6-минутный бег, м   | 1000-1100 | 850-1000  |
| 5     | Наклон вперёд из положения сидя, см   | 6 - 8     | 8 - 10    |
| 6     | Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки). | 4 - 5     | 10 - 14   |
| 7     | Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).   | 100-110   | 110-120   |
| 8     | Прыжки в высоту с разбега, см   | 90-100    | 80-90     |
| 9     | Прыжки в высоту с места, см   | 40-45     | 35-40     |

| № п/п | Нормативы специальной физической подготовки  | Мальчики                  | Девочки                   |
|-------|--|---------------------------|---------------------------|
| 1     | Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)  | 7-9                       | 6-8                       |
| 2     | Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)  | 8-10                      | 5-7                       |
| 3     | Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)   | 5-7                       | 4-6                       |
| 4     | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10). | 7-9                       | 6-8                       |
| 5     | Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)  | По результатам выполнения | По результатам выполнения |

### Методы и формы обучения.

| Продолжительность занятия | Периодичность в неделю | Количество часов в неделю | Количество часов в год |
|---------------------------|------------------------|---------------------------|------------------------|
| 1 час                     | 2 раза в неделю        | 2 часа                    | 68 часов               |

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия – семинары по судейству, где подробно изучаются содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются разнообразные **формы и методы проведения** этих занятий.

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:**

- метод повтора упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

**Главным из них является метод повтора упражнений**, который предусматривает многократное повторение движений, для выработки устойчивого навыка.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы обучения:**

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;
- поточная.

**Методика проведения занятия**

*Вступительная часть:* познакомить учащихся с темой занятия.

*Подготовительная часть:* познакомить учащихся с задачами, планом занятия.

*Основная часть:* Ознакомление, обучение, совершенствование, тестирование программного материала и т. д. в зависимости от поставленной задачи и программного материала.

*Заключительная часть:* Закрепление изученного материала.

Такая методика занятия применяется в каждом разделе.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 4 классов /А.П. Матвеева – М.; Просвещение, 2011.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов /А.П. Матвеева – М.; Просвещение, 2012.
3. Твой олимпийский учебник (Текст): учеб. пособие для олимпийского образования/ В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 24-е изд., перераб. И доп.- М.: Советский спорт, 2012. -152с.:ил.
4. Тестовые вопросы и задания по физической культуре/ авт.-сост. П.А. Киселёв и др. – М.: Планета, 2016. Серия «Качество обучения»
5. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам/П.А. Киселёв и др. – М.: Планета, 2013
6. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. - М.: ВАКО, 2013. -400 с.- (в помощь школьному учителю).
7. Н. Зимин Методическое пособие по курсу «Легкая атлетика». Кострома 1991 год.
8. Стонкус С. Мы играем в баскетбол: Кн. Для учащихся. - М.: Просвещение, 1984. -64с., ил.
9. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение,1991. -64 с.