

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Троицкая средняя общеобразовательная школа № 50»**

«Рассмотрено и принято»
Педагогическим советом
МКОУ «Троицкая СОШ № 50»
Протокол № от

Утверждено
Приказом Директора
МКОУ «Троицкая СОШ № 50»
Е.В. Лемешевой
№ от

Дополнительная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности

«СпортЛидер»

возраст обучающихся: 7-16 лет

срок реализации: 4 года

Автор-составитель:
Замиралов Иван
Михайлович, учитель
физической культуры

п. Троицкий, 2024

Содержание

№	Наименование раздела программы	Стр.
1.	Основные характеристики программы	5
1.1	Пояснительная записка	5
1.2	Цель и задачи программы	15
1.3	Содержание программы обучения 1 года обучения	16
	Учебный (тематический) план 1 года обучения	17
	Содержание учебного (тематического) плана 1 года обучения	19
1.4	Планируемые результаты 1 года обучения	23
1.5	Содержание программы обучения 2 года обучения	27
	Учебный (тематический) план 2 года обучения	28
	Содержание учебного (тематического) плана 2 года обучения	29
1.6	Планируемые результаты 2 года обучения	33
1.7	Содержание программы обучения 3 года обучения	35
	Учебный (тематический) план 3 года обучения	36
	Содержание учебного (тематического) плана 3 года обучения	37
1.8	Планируемые результаты 3 года обучения	43
1.9	Содержание программы обучения 4 года обучения	46
	Учебный (тематический) план 4 года обучения	47
	Содержание программы обучения 4 года обучения	48
1.10	Планируемые результаты 4 года обучения	54
2.	Организационно - педагогические условия реализации программы	56
2.1	Календарный учебный график	56
2.2	Условия реализации программы	57
2.3	Формы подведения итогов реализации программы	63
2.4	Оценочные материалы	64
2.5	Методические материалы	68
	Аннотация к программе	73

	Сведения об авторе	74
	Список литературы	75
	Приложение	77

1. Основные характеристики программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «СпортЛидер» 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 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).

2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН).

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм».

8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электрон-

ного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

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

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок).

11. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

12. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

13. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 октября 2015 г. № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов».

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

15. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом»».

18. Устав муниципального казенного общеобразовательного

учреждения «Троицкая средняя общеобразовательная школа «50».

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 «СпортЛидер» рассчитана на обучающихся 7-16 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 самопознанию 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-половыми 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 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 в школьном спортивном клубе (далее - ШСК) может каждый обучающийся, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Основная задача ШСК- воспитание участников клуба в процессе овладения физической культурой. Она решается руководителем клуба 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 участников клуба. 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 лазание, равновесие, преодоление 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 с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем клуба совместно с обучающимся (воспитанником).

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

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

Инструкторские и судейские навыки приобретаются в процессе проведения участником ШСК 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:

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

2) попеременное выполнение упражнений (чаще практикую

задания в парах);

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

4) 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 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.

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 8-16 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, футбол (март - май)

Срок реализации программы - четыре года.

Основная форма обучения: очная.

Состав обучающейся группы: неоднородный (девочки и мальчики), возраст от 7 до 16 лет.

Наполняемость групп - 15 - 20 человек.

Уровень освоения - базовый.

Периодичность проведения занятий: программа рассчитана на 4 года обучения. В год обучения занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу. В первый год обучения количество часов составляет 34 часа. Во второй, третий и четвертый годы обучения составляет 35 часов. Продолжительность занятий соответствует возрасту обучающихся и действующим гигиеническим нормативам и требованиям.

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

1.2 Цель и задачи программы

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

Задачи:

1.Развивающие 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.

Программа 1 года обучения включает 2 блока обучения.

Блок 1 ОФП. «История развития спорта» знакомит детей с основами спорта и её развитиями в спорте. Единая Всероссийская спортивная классификация, спортивные знания и разряды. Достижения. Общее понятие о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и работа суставов, понятие о нормах ГТО.

Блок 2. «Легкая атлетика». Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка развивает способности детей через изучение различных видов специальных упражнений. Способствует формированию здорового образа жизни, саморазвитие личности, создание условий для педагогического творчества, поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта, формирует представление о роли правильного выборе позиции на площадке. Взаимодействия с партнером по команде. Методики физической подготовки. Обучение тактике и стратегии спортивных игр. Обобщение и связь тактики и стратегии в спортивных играх.

Учебный (тематический) план

1 год обучения (8-9лет)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		всего	теорет. занятия	практич занятия	
1 блок ОФП.					
1.1	Вводное занятие. Пл работы клуба. Прави поведения в клубе и реж работы. Физическ культура и спорт в Росси Техника безопасности занятиях по основным вид спорта программы.	1	1	-	Беседа, опрос, зачет. задания
1.2	Оборудование ме занятий, спортивн инвентарь, требования одежде.	1	1	-	Беседа, опрос, зачет. задания
1.3	Гигиена спортсмена.	1	1	-	Беседа, опрос, зачет. задания
1.4	Правила проведения организации соревнован по видам программы.	1	1	-	Беседа, опрос, зачет. задания
1.5	Самостоятельные занят физкультурой и спорто самоконтроли физ. нагрузк	1	1	-	Беседа, опрос, зачет. задания

2 блок Легкая атлетика					
2.1	Общая и специальная физическая подготовка	12	1	13	Практические занятия по видам спорта
2.2	Общие основы техники видам спорта	12	1	12	Практические занятия по видам спорта
2.3	Соревнования	3(+по плану ШСК)			
2.4	Итоговое занятие (выполнение контрольных упражнений и нормативов) Защита докладов, сочинений, рефератов, проектов.	2	-	2	Устный опрос, сдача контрольных нормативов, доклады и т.д.
	Итого:	34	7	27	

Содержание учебного (тематического) плана

1 год обучения

№ темь	Название темы	часы
1 блок. ОФП.		
1	ОФП. Вводное занятие. План работы клуба. Правила поведения в клубе и режим работы. Физическая, культура и спорт в России. Техника безопасности на занятиях по основным видам спортивной программы. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий клуба и подвижным играм. Теория. Гигиенические требования к занятиям физкультурой Практика. Выполнение контрольных упражнений и нормативов Игра на внимание «Запрещенное движение».	1
2	ОФП. Оборудование мест занятий, спортивный инвентарь, требования к одежде. Теория. Предупреждение травм. Строевые упражнения: основные стойка, построение в шеренгу, круг. Практика. Игра на внимание «Запрещенное движение».	1
3	ОФП. Гигиена спортсмена. Теория. Личная гигиена, гигиена обуви, одежды. Помощь при ушибе и растяжении. Режим дня, его значение. Практика. Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки».	1
4	ОФП. Правила проведения и организации соревнований по видам программы. Теория. Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Практика. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	1
5	ОФП. Самостоятельные занятия физкультурой и спортом самоконтроль физ. нагрузки. Теория. Самоконтроль при физических занятиях. Практика. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение».	1

	движение».	
2 Блок. Легкая атлетика		
6	Общая и специальная физическая подготовка Теория. ЗОЖ -виды закаливания. Практика. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	1
7	Общая и специальная физическая подготовка Теория. ЗОЖ -виды закаливания. Правила поведения строевой площадке. Строевые упражнения: перестроение. Практика. Игра на внимание «Класс, смирно».	1
8	Общая и специальная физическая подготовка Теория. ЗОЖ -виды закаливания. Практика. Подвижные игры «День - ночь», «Класс, смирно».	1
9	Общая и специальная физическая подготовка Теория. Предупреждение спорт, травм на занятиях. Практика. Подвижные игры «День - ночь», «Класс, смирно».	1
10	Общая и специальная физическая подготовка Теория. Комплекс УГГ. Практика. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется - раз».	1
11	Общая и специальная физическая подготовка Практика. Игра «Море волнуется - раз». Стойка на носках, на 1 ноге. Ходьба по гимнастической скамье. Обучение прыжкам в длину с места.	1
13	Общая и специальная физическая подготовка Теория. Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Практика. Игра «Салки», «Два мороза».	1

14	Общая и специальная физическая подготовка Теория. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Практика. Игра «Салки», «Два мороза».	1
15	Общая и специальная физическая подготовка Практика. Игры «Море волнуется - раз», «День - ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг.	1
16	Общая и специальная физическая подготовка Теория. Предупреждение спорт, травм на занятиях. Практика. Игры «Море волнуется - раз», «День - ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг.	1
17	Общая и специальная физическая подготовка Теория. Строевые упражнения. Практика. Игра «Море волнуется - раз». Малые олимпийские игры.	1
18	Общая и специальная физическая подготовка Теория. Дыхательные упражнения. Практика. Игра «Класс, смирно», «День - ночь».	1
19	Соревнования. Малые олимпийские игры с бегом и прыжками.	1
20	Общие основы техники по видам спорта Теория. Инструктаж техники безопасности при проведении занятий в спортивном зале. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками. Практика. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам».	1
21	Общие основы техники по видам спорта Теория. Передачи мяча от груди двумя руками. Броски мяча двумя руками от груди. Практика. Игра «Два мороза».	1

22	Общие основы техники по видам спорта Теория. Комплекс ОРУ с мячом. Разучивание упражнений на гибкость. Практика. Игра «Два мороза».	1
23	Общие основы техники по видам спорта Теория. Действия с мячом. Броски двумя руками из-за головы через сетку. Практика. Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость а парах.	1
24	Общие основы техники по видам спорта Теория. Передача мяча партнёру. Подача мяча через сетку. Ловля мяча двумя руками Практика. Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры»	1
25	Общие основы техники по видам спорта Теория. Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Практика. Веселые старты с мячом. Гимнастические упражнения лазание по гимнастической скамейке. Игра «Удочка».	1
26	Общие основы техники по видам спорта Теория. Знакомство с элементами акробатики Практика. Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость а парах. Перекаты. Игра «Невод», «Гусеница».	1
27	Общие основы техники по видам спорта Теория Знакомство с элементами баскетбола Практика. Игра с мячом «Охотники и утки».	1
28	Общие основы техники по видам спорта Теория. Знакомство с элементами баскетбола Практика. Игра «Волк во рву».	1
29	Общие основы техники по видам спорта Теория. Знакомство с элементами акробатики Практика. Игры со скакалкой, мячом.	1
30	Общие основы техники по видам спорта Теория. Знакомство с	1

	элементами волейбола. Практика. Учебная игра по волейболу.	
31	Общие основы техники по видам спорта Теория. Знакомство с элементами волейбола. Практика. Учебная игра по волейболу.	1
32	Общие основы техники по видам спорта Теория. Знакомство с элементами волейбола. Практика. Учебная игра по волейболу.	1
33	Практика. Веселые старты со скакалкой.	1
34	Выполнение контрольных упражнений и нормативов Практика. Подвижные игры по выбору детей.	1

1.4 Планируемые результаты изучения программы «СпортЛидер»

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;
- 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 с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- метает малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную

и вертикальную цели с 10—15 м;

В сфере метапредметных результатов:

- ставит цели и задачи на каждом занятии;
- планирует учебную деятельность на занятии и дома;
- осуществляет рефлекссию и самоконтроль учебной деятельности;
- работает с учебным материалом по физической культуре, осуществляет поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщает, анализирует и применяет полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- излагает грамотно свои мысли в устной и письменной речи;
- осуществляет рефлекссию и самоконтроль учебной деятельности, проводить самооценку;
- работает индивидуально и в группе: находит общее решение и разрешает конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- использует речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
- анализирует и осмысливает текст задания, извлекает необходимую информацию;
- выполняет сбор информации в несложных случаях;
- публично представляет результаты учебных достижений.
- выполняет работу индивидуально и в группе: находит общее решение и разрешает конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

В сфере личностных результатов:

- оценивает личностную значимость тех или иных учебных заданий;
- контролирует процесс и личный результат учебной предметной

деятельности (ведет наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивает и соотносит с общепринятыми нормами и нормативами);

- организывает самостоятельные систематические занятия; физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоил 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.

Программа имеет 3 блока обучения.

Блок 1 ОФП. «История развития спорта» знакомит детей с основами спорта и её развитием в спорте. Единая Всероссийская спортивная классификация, спортивные знания и разряды. Достижения. Общее понятие о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и работа суставов, понятие о нормах ГТО.

Блок 2. Легкая атлетика. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка» развивает способности детей через изучение различных видов специальных упражнений.

Блок 3. Футбол. Способствует формированию здорового образа жизни, саморазвитие личности, создание условий для педагогического творчества, поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта, формирует представление о роли правильном выборе позиции на площадке. Взаимодействия с партнером по команде. Методики физической подготовки. Обучение тактике и стратегии спортивных игр. Обобщение и связь тактики и стратегии в спортивных играх.

Учебный (тематический) план

2 год обучения (10-11 лет)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теорет. занятия	практич занятия	
Блок 1 ОФП.					
1.1	Вводное занятие. Правила работы клуба. Правила поведения в клубе режим работы. Физическая, культура спорт в России. Техника безопасности на занятиях по основным видам спорта программы.	1	1	-	Беседа, опрос, зачет. задания
1.2	Оборудование мест занятий спортивными инвентарь, требования к одежде.	1	1	-	Беседа, опрос, зачет. задания
1.3	Гигиена спортсмена.	1	1	-	Беседа, опрос, зачет. задания
1.4	Правила проведения организации соревнований по видам программы .	1	1	-	Беседа, опрос, зачет. задания
1.5	Самостоятельные занятия физкультурой и спортом самоконтроль физических нагрузки .	1	1	2	Беседа, опрос, зачет. задания

Блок 2 легкая атлетика					
2.1	Общая и специальная физическая подготовка	12	1	10	Практические занятия по видам спорта
Блок 3 Футбол					
3.1	Общие основы техники по видам спорта	12	1	12	Практические занятия по видам спорта
3.2	Соревнования	3(+по плану ШСК)			
3.3	Итоговое занятие (выполнение контрольных упражнений и нормативов). Защита докладов, сочинений, рефератов, проектов.	3	-	2	Устный опрос, сдача контрольных нормативов, сочинения, доклады и т.д.
	Итого:	35	7	26	

Содержание учебного (тематического) плана

2 год обучения

№ темы	Название темы	часы
1 блок ОФП.		
1	Вводное занятие. План работы клуба. Правила поведения в клубе и режим работы. Физическая, культура и спорт России. Техника безопасности на занятиях по основным видам спорта программы. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий и подвижных игр. Теория. Основы знаний о физической культуре и развитие. Строение организма. Практика. Выполнение контрольных упражнений нормативов. Разучивание комплекса утренней гимнастики «Мы спортсмены».	1
2	Оборудование мест занятий, спортивный инвентарь, требования к одежде. Теория. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Практика. Игра на внимание «Запрещенное движение».	1
3	Гигиена спортсмена. Теория. Понятие о гигиене. Гигиена физической культуры и упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Практика. Упражнения на осанку. Бег с преодолением препятствий.	1
4	Правила проведения и организации соревнований по видам спорта программы.	1

	Теория. Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Практика. Упражнения на осанку. Бег с преодолением препятствий.	
5	Самостоятельные занятия физкультурой и спортом, самоконтроль физ. нагрузки. Теория. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. Практика. Упражнения на осанку. Бег с преодолением препятствий.	1
2 блок легкая атлетика		
6	Общая и специальная физическая подготовка Теория. Комплекс УГГ. Практика. Челночный бег. Игра «Горячая картошка».	1
7	Общая и специальная физическая подготовка Теория. Строевые упражнения. Метание малого мяча Практика. Подвижная игра «Метко в цель».	1
8	Общая и специальная физическая подготовка Теория. Строевые упражнения. Метание малого мяча. Практика. Подвижная игра «Метко в цель».	1
9	Общая и специальная физическая подготовка Теория. Бег из различных исходных положений. Практика. Подвижные игры «Голова и хвост змеи», «Горелки».	1
10	Общая и специальная физическая подготовка Теория. Бег из различных исходных положений. Практика. Подвижные игры «Голова и хвост змеи», «Горелки».	1

11	Общая и специальная физическая подготовка Теория. Кроссовая подготовка до 1000 м. Практика. Игра «Угадай, чей голосок».	1
13	Общая и специальная физическая подготовка Теория. Кроссовая подготовка до 1000 м. Практика. Игра «Салки», «Угадай, чей голосок».	1
14	Общая и специальная физическая подготовка Теория. Современные Олимпийские игры. Практика. Разучивание игры «Парашютисты», «Перестрелка». Прыжки в длину с места.	1
15	Общая и специальная физическая подготовка Теория. Предупреждение спортивных травм на занятиях. Практика. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза».	1
16	Общая и специальная физическая подготовка Теория. Предупреждение спортивных травм на занятиях. Практика. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза».	1
17	Общая и специальная физическая подготовка Теория. Строевые упражнения. Практика. Полоса препятствий с элементами прыжков, метания и бега. Игра «Лапта по упрощенным правилам».	1
18	Техника безопасности на занятиях по футболу.	1
3 блок футбол		
19	Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию.	1

20	Передача мяча в треугольнике со сменой мест.	1
	Техническая подготовка Обучение передаче мяча.	
21	Обучение основным элементам техники передвижений. Бег – остановка	1
22	Обучение основным элементам техники передвижений. Бег – остановка – поворот	1
23	Обучение основным элементам техники передвижений. Бег – остановка – поворот на 180° - ускорение	1
24	Обучение основным элементам техники передвижений. Бег лицом вперед – поворот на 180° – бег спиной вперед – поворот – скоростной рывок	1
25	Бег от одного ориентира к другому с остановкой.	1
26	Виды бега. Бег в среднем темпе, приставным, скрестным шагом.	1
27	Техника и обучения техники владения мячом Удар по неподвижному мячу	1
28	Техника и обучения техники владения мячом Удар по неподвижному мячу с места и разбега.	1
29	Удар по неподвижному мячу с прямого разбега в парах	1
30	Передачи мяча партнеру с 2-3 шагов разбега.	1
31	Удары по неподвижному мячу в цель с расстояния 8-10м	1
32	Удары в цель по мячу, катящемуся сбоку, навстречу(после передачи партнером)	1
33	Ведение мяча по коридору шириной 1м, поочередно левой и правой ногой.	1
34	Эстафеты с ведением мяча и обводкой опорных стоек	1
35	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	1

1.6 Планируемые результаты

изучения программы «СпортЛидер»

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 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 12 мин (мальчики) и до 10 мин (девочки);
- выполняет прыжок в длину после быстрого разбега с 9—13 шагов;
- выполняет с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- метает малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- метает малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;

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

- выполняет акробатическую комбинацию из четырёх элементов;

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

- выполняет учебный проект;

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

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

В сфере метапредметных результатов:

- ставит цели и задачи на каждом занятии;
- 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 рефлекссию 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.

Программа имеет 3 блока обучения.

Блок 1 «Волейбол» знакомит детей с основами спорта и её развитием в спорте. Единая Всероссийская спортивная классификация, спортивные знания и разряды. Достижения. Общее понятие о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и работа суставов, понятие о нормах ГТО.

Блок 2 Легкая атлетика. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка развивает способности детей через изучение различных видов специальных упражнений.

Блок 3 Баскетбол. Способствует формированию здорового образа жизни, саморазвитие личности, создание условий для педагогического творчества, поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта, формирует представление о роли правильном выборе позиции на площадке. Взаимодействия с партнером по команде. Методики физической подготовки. Обучение тактике и стратегии спортивных игр. Обобщение и связь тактики и стратегии в спортивных играх.

Учебный (тематический) план

3 год обучения(12-13лет)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации и/или контроля
		всего	теорет. занятия	практич. занятия	
Блок 1. Волейбол.					
1.1	Вводное занятие. Планирование работы кружка. Правила поведения в кружке. Режим работы. Физическая, культура и спорт в России. Техника безопасности на занятиях по основным видам спорта программы.	1	1	-	Беседа, опрос, зачет. задания
1.2	Оборудование мест занятий спортивными инвентарь, требования к одежде.	1	1	-	Беседа, опрос, зачет. задания
1.3	Гигиена спортсмена.	1	1	-	Беседа, опрос, зачет. задания
1.4	Правила проведения организации соревнований по видам спорта программы .	1	1	-	Беседа, опрос, зачет. задания

1.5	Самостоятельные занятия физкультурой и спортом самоконтроль физической нагрузки .	1	1	2	Беседа, опрос, зачет. задания
Блок 2 легкая атлетика					
2.1	Общая и специальная физическая подготовка	12	1	11	Практические занятия по видам спорта
Блок 3 баскетбол					
3.1	Общие основы техники по видам спорта	13	1	10	Практические занятия по видам спорта
3.2	Соревнования	3 (+ по плану ШСК)			
3.3	Итоговое занятие (выполнение контрольных Упражнений нормативов). Защита докладов, сочинений рефератов, проектов.	2	-	3	Устный опрос, сдача контрольных нормативов сочинений доклады т.д.
	Итого:	35	7	26	

Содержание учебного (тематического) плана

3 год обучения

№ темь	Название темы	часы
Блок 1. Волейбол.		
1	Правила техники безопасности. Водная тренировка. Медицинские и биологические исследования.	1
2	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
3	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
4	ОРУ. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманных ударов.	1
5	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра.	1
Блок 2 легкая атлетика		
6	Общая и специальная физическая подготовка Теория. Комплекс УГГ. Практика. Игра с прыжками «Прыжки по полоскам». Кроссовая подготовка до 1000м.	1
7	Общая и специальная физическая подготовка Теория. Строевые упражнения. Метание малого мяча Практика. Подвижная игра «Метко в цель».	1
8	Общая и специальная физическая подготовка Теория. Строевые упражнения. Метание малого мяча. Практика. Подвижная игра	1

	«Метко в цель».	
9	Общая и специальная физическая подготовка Теория. Бег из различных исходных положений. Практика. Подвижные игры «Голова и хвост змеи», «Горелки».	1
10	Общая и специальная физическая подготовка Теория. Бег из различных исходных положений. Практика. Подвижные игры «Голова и хвост змеи», «Горелки».	1
11	Общая и специальная физическая подготовка Теория. Кроссовая подготовка до 1000м. Практика.	1
13	Общая и специальная физическая подготовка Теория. Кроссовая подготовка до 1000м. Практика. Игра «Салки».	1
14	Общая и специальная физическая подготовка Теория. Современные Олимпийские игры. Практика. Разучивание игры «Параютисты», «Перестрелка» Прыжки в длину с места.	1
15	Общая и специальная физическая подготовка Теория. Предупреждение спортивных травм на занятиях. Практика. Строевые упражнения с перестроениями из колонн по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза».	1
16	Общая и специальная физическая подготовка Теория. Предупреждение спортивных травм на занятиях. Практика. Строевые упражнения с перестроениями из колонн по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза».	1
17	Общая и специальная физическая подготовка Теория. Строевые упражнения. Практика. Полоса препятствий с элементами прыжков, метания бега. Игра «Лепта по упрощенным правилам».	1

18	Общая и специальная физическая подготовка Теория. Дыхательные упражнения. Практика. Полоса препятствий с элементами прыжков, метания бега. Игра «Лепта по упрощенным правилам.	1
Блок 3 баскетбол		
19	Техника безопасности на занятиях в секции. История развития баскетбола. ОФП	1
20	Техника передвижений и остановок баскетболиста. Стойка баскетболиста. ОФП.	1
21	Специальная физическая подготовка. Совершенствование стойки баскетболиста. Остановки: двумя шагами; остановка прыжком Ловли мяча.	1
22	Остановка после движения прыжком и в 2-а шага. Техника ловли и передачи мяча. Развитие выносливости.	1
23	Техника ловли мяча: ловля мяча на месте и в движении, ловля высоколетящего мяча, ловля катящегося мяча. Передача мяча в движении.	1
24	Правила игры баскетбол. Техника передачи мяча двумя руками сверху, тоже самое снизу с отскоком от пола на месте и в движении.	1
25	Техника передачи мяча одной рукой от плеча, одной рукой с отскоком от пола. Ловля и передача мяча в движении.	1
26	Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра «Школьный баскетбол».	1
27	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	1
28	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч	1

	при блокировке. Учебная игра.	
29	Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Учебная игра.	1
30	ОФП. Тактика персональной защиты. Взаимодействие игроков при индивидуальной защите.	1
31	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	1
32	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи месте; броски в прыжке со средних расстояний.	1
33	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	1
34	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи месте; броски в прыжке со средних расстояний	1
35	Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра	1

1.8. Планируемые результаты

изучения программы «СпортЛидер» 3 года обучения.

В сфере предметных результатов:

- демонстрирует результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- играет в несколько спортивных игр (по правилам);
- 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 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; 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 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 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 рефлекссию 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 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.

1.9. Содержание программы 4 года обучения

Цель программы 4 года обучения: знание основ физической подготовки, как оздоровительной системы для решения личностных проблем; знание составляющих здоровья, здорового образа жизни, факторов, определяющих здоровье.

Программа имеет 4 блока обучения.

Блок 1 «Легкая атлетика» знакомит детей с основами спорта и её развитием в спорте. Единая Всероссийская спортивная классификация, спортивные знания и разряды. Достижения. Общее понятие о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и работа суставов, понятие о нормах ГТО.

Блок 2 «Волейбол» развивает способности детей через изучение различных видов специальных упражнений. Способствует формированию здорового образа жизни, саморазвитие личности, создание условий для педагогического творчества, поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта, формирует представление о роли правильном выборе позиции на площадке. Взаимодействия с партнером по команде. Методики физической подготовки. Обучение тактике и стратегии спортивных игр. Обобщение и связь тактики и стратегии в спортивных играх.

Блок 3 «Баскетбол» развивает способности детей через изучение различных видов специальных упражнений. Способствует формированию здорового образа жизни, саморазвитие личности, создание условий для педагогического творчества, поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта, формирует представление о роли правильном выборе позиции на площадке. Взаимодействия с партнером по команде. Методики физической подготовки. Обучение тактике и стратегии спортивных игр. Обобщение и связь тактики и стратегии в спортивных играх.

Блок 4 «Футбол» развивает способности детей через изучение

различных видов специальных упражнений. Способствует формированию здорового образа жизни, саморазвитие личности, создание условий для педагогического творчества, поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта, формирует представление о роли правильном выборе позиции на площадке. Взаимодействия с партнером по команде. Методики физической подготовки. Обучение тактике и стратегии спортивных игр. Обобщение и связь тактики и стратегии в спортивных играх.

Блок 5 «Биатлон» развивает способности детей через изучение различных видов специальных упражнений. Способствует формированию здорового образа жизни, саморазвитие личности, создание условий для педагогического творчества, поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности

Учебный (тематический) план

4 год обучения(14-16лет)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теорет. занятия	практич. занятия	
Блок 1. Легкая атлетика.					
1.1	Бег на короткой дистанции	2	-	2	Беседа, опрос зачет. задания
1.2	Бег на длинной дистанции	2	-	2	Беседа опрос зачет. задания
1.3	Прыжки в длину с места с разбега.	1	-	1	Беседа, опрос зачет. задания
1.4	Метание мяча и гранаты	1	-	1	Беседа, опрос зачет. задания
Блок 2. Волейбол					
2.1	Основные приемы игры	2	1	1	Практические занятия по видам спорта
2.2	Передачи мяча	2		2	Практические занятия по видам спорта
2.3	Подачи мяча	2		2	Практические занятия по видам спорта
2.4	Тактические действия	2	1	1	Практические занятия по видам спорта
Блок 3. Баскетбол					

3.1	Основные приемы игры	2	1	1	Практически занятия по видам спорта
3.2	Передачи и броски мяча	2	-	2	Практически занятия по видам спорта
3.3	Передвижение игрока	3	1	2	Устный опрос, сдача контрольных нормативов, сочинений, доклады и т.д.
3.4	Тактическая подготовка	5	1	4	Практически занятия по видам спорта
Блок 4. Футбол					
4.1	Основные приемы игры	2	1	1	Устный опрос
4.2	Передачи мяча	2	-	2	Практически занятия по видам спорта
4.3	Тактическая подготовка	2	-	2	
Блок 5. Биатлон					
5.1	Способы выполнения стрельбы	1	1	1	
5.2	ОФП	2		2	
	Итого:	35	7	28	

Содержание учебного (тематического) плана

4 год обучения

№ темь	Название темы	часы
Блок 1. Легкая атлетика.		
1	Вводное занятие. План работы клуба. Правила поведения в клубе и режим работы. Физическая, культура и спорт в России. Техника безопасности на занятиях по основным видам спорта программ. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий подвижных игр. Теория. О влиянии физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Значение утренней гимнастики. Практика. Выполнение контрольных упражнений и нормативов. Комплекс утренней гимнастики. Бег на короткие дистанции.	1
2	Оборудование мест занятий, спортивный инвентарь, требования к одежде. Теория. Правила соревнований, места занятий, оборудование инвентарь. Практика. Игра с элементами утренней гимнастики. Значение физических упражнений для укрепления здоровья, осанки и др. Прыжки в длину с места.	1
3	Гигиена спортсмена. Теория. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Практика.. Строевое упражнение с перестроением из колонны одному в колонну по два. Челночный бег 3х10м.	1

4	Правила проведения и организации соревнований по видам программы. Теория. Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Почему некоторые привычки называют вредными. Практика. Игры с бегом «Лапта». Комплекс упражнений осанку.	1
5	Самостоятельные занятия физкультурой и спортом, самоконтроль физ. нагрузки. Теория. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. Практика. Прыжки в высоту.	1
6	Общая и специальная физическая подготовка Теория. Комплекс . Практика. Игра с прыжками «Прыжки по полоскам». Кроссовая подготовка до 1000м.	1
Блок 2. Волейбол		
7	Правила техники безопасности. Водная тренировка. Медико-биологические исследования.	1
8	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
9	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
10	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
11	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра	1

	мини-волейбол	
12	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра мини-волейбол	1
13	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра мини-волейбол	1
14	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра мини-волейбол	1
Блок 3. Баскетбол		
15	Техника безопасности на занятиях в секции. История развития баскетбола.	1
16	Техника передвижений и остановок баскетболиста. Стойка баскетболиста. ОФП.	1
17	Техника ловли мяча: ловля мяча на месте и в движении, ловля высоколетящего мяча, ловля катящегося мяча. Передача мяча с движения.	1
18	Правила игры баскетбол. Техника передачи мяча двумя руками груди, тоже самое снизу с отскоком от пола на месте и в движении.	1
19	ОФП. Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра «Школьный баскетбол».	1
20	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	1
21	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебные	1

	игра.	
22	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Передачи «малой восьмерке». ОФП.	1
23	Челночный бег. Ведение с обманными движениями, с финтом. Учебная игра.	1
24	Сочетания премов: ведения, передач, бросков. Учебная игра.	1
25	Специальная физическая подготовка. Совершенствование стоек баскетболиста. Остановки: двумя шагами; остановка прыжком. Ловли мяча.	
26	Остановка после движения прыжком и в 2-а шага. Техника ловли и передачи мяча. Развитие выносливости.	
Блок 4. Футбол		
27	Т/Б и правила поведения на спортивной площадке и в спортивном зале. Подвижные игры с элементами футбола.	1
28	Правила игры. Подвижные игры с элементами футбола.	1
29	Ведение мяча с обводкой стоек	1
30	Челночный бег, совершенствование комбинаций из техники передвижений.	1
31	Совершенствование ударов по мячу, остановки мяча.	1
32	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
Блок 5. Биатлон		
33	Общая физическая подготовка, в том числе восстановительные мероприятия	1
34	Стрелковая подготовка, в том числе комплексная подготовка	1
35	Технико-тактическая подготовка. Контрольно-переводные испытания	1

1.10. Планируемые результаты изучения программы «СпортЛидер» 4 года обучения.

В сфере предметных результатов:

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

Продолжительность учебного года составляет 34 учебных недели в первом классе и 35 учебных недель во 2-4 классах. Учебный процесс реализуется по четвертям, разделенным каникулами. В течение учебного года предусматриваются каникулы в объеме 5 недель у 1 классов и 4 недели у 2 -4 классов.

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»).	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования Российской Федерации
	Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-9 классы/Автор-сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронин (измерительные материалы).		
	Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).		
	Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).		
	Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся.		

	Вс йбол (серия «Работаем по новым стандартам»). Г.А. Калодницкий, В. С. Кузнецов, Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика(серия «Работаем по новым стандартам»). П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т Сафронов Программы внеурочной деятельности Туристско-краеведческ деятельность. Спортивно оздоровительная деятельность. (сер «Работаем по новым стандартам»). Г.А. Калодницкий, В. С. Кузнецов, Внеурочная деятельность учащихся Совершенствование видов двигательн действий в физической культуре		
--	--	--	--

	(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, 2006 Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения и игры, инсценировки/ сост. Г.П.Попов 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 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.kuroku.ru		

	yroky.ru/load/71-1-0-6958 Сеть творческих учителей. - Режим доступа : http://www.it-n.ru/communities.aspx Pedsovet.Su . - Режим доступа : http://pedsovet.su Про школу.ш. — 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, физкультурных праздников
4	Технические средства обучения		
4.1	Аудиоцентр с системой озвучивания	Д	Аудиоцентр

	спортивных залов и площадок		возможностью использования аудиодиск а также магнитных записе
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, 3 кг, 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

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 обучающихся 8-16 лет.

Учебно-тренировочный процесс включает в себя три периода:

1. Подготовительный:

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

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

2. Соревновательный:

- сдача норм ГТО (сентябрь - март)

3. Переходный:

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

2.4 Оценочные материалы

Оценочные материалы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

8-9 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.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3х10 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 ног (кол-во раз).	м			
		д			
14	Ходьба на лыжах 1 км.		+	+	+

+ - без учёта

Оценочные материалы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

10-11 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	10.1	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

**Оценочные материалы по усвоению навыков, умений, развитию
двигательных качеств 12-13 лет**

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 3х10 м, с	8,4	9,4	9,3	8,4	9,4	10,4
Бег 30 м, с	4,9	5,4	5,9	5,4	5,4	6,4
Бег 60 м, с	9,4	10,4	11,4	9,4	10,4	11,4

Бег 1500 м, мин, с	7.0	7.3	8.0	7.3	8.0	8.3
Бег 2000 м	*	*	*	*	*	*
6-минутный бег, м (или бег 1000 м, мин, с)	140 (4.2)	125 (4.4)	100 (6.0)	120 (5.0)	105 (5.4)	80 (7.3)
Прыжок в длину с разбега, см	380	350	290	350	300	240
Прыжок в высоту, см	125	110	100	110	100	90
Метание мяча 150 г, м	39	31	23	26	19	16
.Подтягивание на высокой перекладине из виса раз	8	5	3	-	-	-
.Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	19	14	5
.Бег на лыжах 2 км, мин, с	13.0	14.0	14.3	14.0	14.3	15.0
.Бег на лыжах 3 км, мин, с	*	*	*	*	*	*
.Прыжок в длину с места, см	195	170	150	190	160	140
.Наклон вперед из положения, сидя, см	9	6	2	18	11	6
.Отжимание в упоре лежа, кол-во раз	30	20	15	14	11	7
.Кросс 2000 м для бесснежных районов	13.0	14.0	15.0	14.0	15.0	16.0
.Прыжки через скакалку, кол-во раз	120	100	70	120	100	70

**Оценочные материалы по усвоению навыков, умений, развитию
двигательных качеств 14-16 лет**

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 3х10 м, с	7,5	8,5	8,5	8,5	9,0	9,5
Бег 30 м, с	4,5	5,5	5,5	4,5	5,5	6,0
Бег 60 м, с	8,5	9,5	10,0	9,5	10,0	10,5
Бег 2000 м, мин, с	8.2	10.0	11.0	9.2	12.0	13.0
Бег 3000 м	*	*	*	*	*	*

6-минутный бег, м (или бег 1000 м, мин, с)	150	135	110	130	120	90
	(4.0)	(4.2)	(5.3)	(4.3)	(5.0)	(6.3)
Прыжок в длину с разбега, см	43	38	33	37	33	29
Прыжок в высоту, см	13	12	11	11	11	10
Метание мяча 150 г, м	45	40	31	28	23	18
Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	10	8	7	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	20	15	10
Лазание по канату без помощи ног, м	5	4	3	-	-	-
Бег на лыжах 3 км, мин, с	17.1	18.0	19.0	19.1	20.0	21.1
Бег на лыжах 5 км, мин, с	*	*	*	*	*	*
Прыжок в длину с места, см	21	19	17	20	17	15
Наклон вперед из положения, сидя, см	12	9	4	20	13	7
Отжимание в упоре лежа, кол-во раз	35	25	15	17	11	7
Кросс 2000 м для бесснежных районов	-	-	-	10.1	12.1	13.1
Кросс 3000 м для бесснежных районов	15.1	16.1	17.1	-	-	-

2.5 Методические материалы

Программа составлена с учетом особенностей обучающихся (в зависимости от возраста, пола, времен года) 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 лазании, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, проводятся подвижные и спортивные игры;

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

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия 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 обучающихся:

- 1) одновременное выполнение упражнений (в колоннах и шеренгах);
- 2) попеременное выполнение упражнений (чаще практикую задания в парах);
- 3) посменное выполнение упражнений (одинаковые задания выполняют сразу несколько обучающихся);
- 4) 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 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.

Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе «СпортЛидер»

«СпортЛидер» - дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности. Программа предназначена для обучающихся от 7 до 16 лет.

Уровень освоения программы: базовый.

Срок реализации: 4 года (периодичность проведения занятий - 1 раз в неделю по 1 часу).

Форма обучения: очная. Продолжительность занятий соответствует возрасту обучающихся и действующим гигиеническим нормативам и требованиям.

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

Для реализации цели предполагается решение основных **задач**: охранять и укреплять здоровье 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 проявился рост спортивного мастерства. Обучающиеся достигли всесторонней физической подготовленности и развития.

Сведения об авторе

ФИО: Замиралов Иван Михайлович

Место работы, должность: муниципальное казенное
образовательное учреждение «Троицкая средняя общеобразовательная
школа № 50», учитель физической культуры.

Образование: высшее, педагогическое.

Стаж работы: 10 лет.

Список литературы:

Литература для педагога

- 1 .Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки/ сост. Г.П.Попова.- Волгоград: Учитель, 2008.
- 2 .Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).
- 3 .Г А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).
- 4 .Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»).
- 5 .Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика (серия «Работаем по новым стандартам»).
- 6 .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.
- 7 .Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре (серия «Работаем по новым стандартам»).
- 8 .Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физкультурно - оздоровительная работа в школе: Метод. Пособие. - М., 2003. - 128 с.
- 9 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 обучающихся

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.

Календарный (тематический) план

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

№ п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1.		Вводное занятие. План работы клуба. Правила поведения в клубе и режим работы. Физическая, культура и спорт России. Техника безопасности на занятиях по основным видам спорта программы. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий клуба и подвижным играм.	Объяснение, демонстрация, практическая работа	1	Опрос, 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 физкультур 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:	практическая работа	1	Практическая работа

		перестроение.			
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 перестроениями из колонны по одному в колонну по два.	Объяснение демонстрация	1	Практическая работа

49

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	Объяснение	1	Практическая

		спорта. Знакомство с элементами акробатики, перекаты.	демонстрация		кая 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. Учебная игра по волейболу.	практическая работа	1	Практическая работа
31.		Общие основы техники по видам спорта	Объяснение	1	Практическая работа

50

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

					практическая работа
35.		Выполнение контрольных упражнений и нормативов. Подвижные игры по выбору детей.	практическая работа	1	Опрос, наблюдение, практическая работа

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807185

Владелец Лемешева Екатерина Владимировна

Действителен с 21.09.2025 по 21.09.2026