

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ САКСКОГО РАЙОНА  
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«УЮТНЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА-ГИМНАЗИЯ»  
САКСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
МБОУ «Уютненская средняя  
школа-гимназия»  
Протокол от 19.08.2024 № 05

УТВЕРЖДЕНА  
приказом МБОУ «Уютненская  
средняя школа-гимназия»  
от 19.08.2024 №170

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «ОЛИМПИЕЦ»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Срок реализации программы: 1 год  
Вид программы: модифицированная  
Уровень: ознакомительный (стартовый)  
Возраст обучающихся: 7-17  
Составитель: Авраменко Евгений Николаевич  
Должность: учитель физической культуры

с. Уютное,  
2024г.

# **I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

## **1.1. Пояснительная записка**

В основу разработки дополнительных общеобразовательной общеразвивающей программы «Школьный спортивный клуб «Олимпиец» были положены следующие нормативно-правовые документы:

– Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);

– Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);

– Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

– Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;

– Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;

– Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - приложение к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;

– Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 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»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;
- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для

детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;

– Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;

– Устав МБОУ «Уютненская средняя школа-гимназия»;

– Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам в МБОУ «Уютненская средняя школа-гимназия».

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школьный спортивный клуб «Олимпиец» (ознакомительный уровень) имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

### **Актуальность программы**

Актуальность программы обусловлена тем, что оздоровление и повышение уровня физической активности обучающихся является одной из приоритетных направлений современного образования. Вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Реализация данной программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На учебно-тренировочных занятиях учащиеся получают определенные навыки игры в спортивные игры. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. Программа содействует успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

### **Новизна программы**

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы состоит в специфике ее содержания, образовательных технологиях, учитывающих возраст и индивидуальные особенности обучающихся, их возможности и потребности. Материал программы предполагает изучение основ четырех спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола, настольного тенниса, циклический вид спорта: общую физическую подготовку.

### **Отличительная особенность программы**

Отличительная особенность программы заключается в том, что позволяет в условиях дополнительного образования расширить возможности

обучающегося в области физкультурно-спортивной и оздоровительной работы. Программа нацелена на формирование культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса.

### **Педагогическая целесообразность программы**

Педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школьный спортивный клуб «Олимпиец» заключается в том, что основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

### **Адресат программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школьный спортивный клуб «Олимпиец» рассчитана на работу со школьниками в возрасте 7 – 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний

Адресат программы – обучающиеся, проявляющие интерес к занятиям спортом, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Для обучения по программе комплектуются разновозрастные группы. Программа подготовлена по принципу доступности учебного материала и соответствия его объема возрастным особенностям. Создаются условия для дифференциации и индивидуализации обучения в соответствии с уровнем предварительной подготовки, возрастными, психофизическими особенностями.

### **Объем и срок освоения программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школьный спортивный клуб «Олимпиец» рассчитана на один год обучения с общим количеством учебных часов – 144 часа.

**Уровень программы – ознакомительный (стартовый).**

### **Формы обучения.**

Обучение по программе проводится в очной форме, возможно с применением дистанционных образовательных технологий и электронных образовательных ресурсов. Формы обучения: фронтальные, групповые и коллективные.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Прием обучающихся осуществляется с 7 лет на основании отбора по физическим данным, необходимым для занятий спортивными играми, при

наличии справки о состоянии здоровья, желания учащегося. Перевод учащихся на следующий год обучения обуславливаются выполнением контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку учащихся. Набор в группы проводится посредством подачи заявки в АИС «Навигатор ДО РК» с последующим предоставлением заявления родителем (законным представителем) или самим ребенком, достигшим 14-ти лет, и согласия на обработку персональных данных в письменном виде, а также медицинской справки, позволяющей находиться в детском коллективе, заниматься выбранным видом деятельности.

### **Режим занятий**

Занятия по каждому виду спортивных игр (модулю) проводятся 1 раз в неделю по 1 часу (1 академический час – 45 мин).

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель курса:** укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся к соревновательному процессу, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- освоить технику игры в спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис);
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

#### **Развивающие:**

- содействовать всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышать уровень физической подготовленности, совершенствовать технико-тактическое мастерство;
- развивать мотивацию обучающихся к познанию и творчеству.

#### **Воспитательные:**

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать устойчивость интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к спортивно- оздоровительной деятельности;
- ;

- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

### **1.3. Воспитательный потенциал программы.**

Воспитательный потенциал дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школьный спортивный клуб «Олимпиец» заключается в ее многочисленных возможностях создания ситуации успеха для каждого ребенка, расширяя культурное пространство самореализации личности, стимулируя ее к творчеству (путем обмена видами деятельности).

Развитие физической культуры и спорта является приоритетным направлением социальной политики на федеральном, региональном и муниципальном уровнях, где особую роль обретают вопросы укрепления физического и духовного здоровья, приобщения населения к здоровому образу жизни.

Реализация ценностного потенциала спорта позволяет решать целый ряд воспитательных задач. Спорт - это школа воспитания мужества, характера, воли. Спортивная деятельность дает возможность противодействовать сложившимся негативным жизненным ситуациям.

Воспитательная работа дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школьный спортивный клуб «Олимпиец» направлена на активную физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую деятельность обучающихся. Чтобы достичь положительных результатов, необходим комплексный подход в системе физического воспитания.

В целях распространения и пропаганды здорового образа жизни, предполагается проведение тематических часов, бесед, медиалекториев, круглых столов, акций и других мероприятия для обучающихся и их родителей. Особое внимание уделяется профилактике простудных заболеваний, противопожарной безопасности и травматизма на занятиях физкультурно-спортивной направленности.

Главная цель воспитательной работы в рамках дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школьный спортивный клуб «Олимпиец» – воспитание духовно развитой личности с позитивным отношением к жизни и активной гражданской позицией.

В соответствии с поставленной целью определены задачи воспитания:

- воспитывать желание и стремление обучающихся к самопознанию, самовоспитанию, самосовершенствованию;
- формировать культуру здоровья;
- воспитывать позитивное отношение к себе, развивать «Я-концепцию», нравственные качества личности;
- воспитывать чувство уважения к родителям, семье;
- воспитывать уважение к другим людям, терпимость к чужому мнению, традициям, формировать умение вести диалог и готовность к сотрудничеству;
- воспитывать ответственность, самостоятельность, добросовестное отношение к учебной и трудовой деятельности.

Программа предусматривает:

- воспитание и формирование норм поведения, необходимых обучающимся в быту, в общении со сверстниками, в семье, в общественных местах, на природе;

- воспитание совестливости, порядочности, точности и обязательности в обещаниях, соблюдение этикета, наличие тактичности в отношениях с родными и близкими, а также с другими людьми;

- воспитание моральных качеств, чувства долга и адекватного своего восприятия ценностей;

- воспитание внешней культуры, умения сохранять свою индивидуальность и неповторимость.

Планируемые результаты:

- сформированность у обучающихся потребности в личном физическом совершенствовании;

- сформированность у обучающихся знаний и умений в области рационального и здорового питания, навыков соблюдения правил личной гигиены;

- сформированность у обучающихся основных двигательных качеств, способности оценки силовых, пространственных и временных параметров движения, координации движения;

- сформированность у обучающихся навыков самостоятельного составления индивидуальных программ и комплексов физического совершенствования;

- духовное и физическое совершенствование, осознание прав и обязанностей перед государством и обществом;

- формирование стойкой патриотической позиции;

- формирование целостной, научно-обоснованной картины мира, приобщение к общечеловеческим ценностям;

- воспитание потребности в духовном обогащении;

- общее развитие личности, усвоение норм человеческого общения, чувственное восприятие мира.

Так же в результате освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школьный спортивный клуб «Олимпиец» у обучающихся будет наблюдаться положительная динамика в развитии таких качеств личности как целеустремленность, решительность, выдержка, сила воли, будут сформированы такие ценности, как «Здоровье», «Жизнь», «Человек», а также привычка в целенаправленном личном здоровьесбережении.

**1.4. Содержание программы**  
**1.4.1. Учебный план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Модуль 1. «Волейбол»</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	
1.1.	Водное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	1	-	Входной контроль
1.2.	Теоретические сведения по модулю «Волейбол»	2	2	-	Устный опрос
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	15	1	14	Наблюдение
1.4.	Основы техники и тактики игры в волейбол	15	2	13	Наблюдение. Зачет результатов
1.5.	Контрольные игры. Проведение соревнований	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
1.6.	Итоговое занятие	1	-	1	Итоговый контроль
<b>2.</b>	<b>Модуль 2. «Настольный теннис»</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	
2.1.	Водное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	1	-	Входной контроль
2.2.	Теоретические сведения по модулю «Настольный теннис»	2	2	-	Устный опрос
2.3.	Общая и специальная физическая подготовка	15	1	14	Наблюдение
2.4.	Основы техники и тактики игры в настольный теннис	15	2	13	Наблюдение. Зачет результатов
2.5.	Учебные и контрольные игры. Проведение соревнований	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
2.6.	Итоговое занятие	1	-	1	Итоговый контроль
<b>3.</b>	<b>Модуль 3. «Баскетбол»</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	
3.1.	Водное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	1	-	Входной контроль
3.2.	Теоретические сведения по	2	2	-	Устный

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	модулю «Баскетбол»				опрос
3.3.	Общая и специальная физическая подготовка	15	1	14	Наблюдение
3.4.	Основы техники и тактики игры в баскетбол	15	2	13	Наблюдение. Зачет результатов
3.5.	Учебные и контрольные игры. Проведение соревнований	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
3.6.	Итоговое занятие	1	-	1	Итоговый контроль
<b>4.</b>	<b>Модуль 4. «Футбол»</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	
4.1.	Водное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	1	-	Входной контроль
4.2.	Теоретические сведения по модулю «Футбол»	2	2	-	Устный опрос
4.3.	Общая и специальная физическая подготовка	15	1	14	Наблюдение
4.4.	Основы техники и тактики игры в футбол	15	2	13	Наблюдение. Зачет результатов
4.5.	Учебные и контрольные игры. Проведение соревнований	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
4.6.	Итоговое занятие	1	-	1	Итоговый контроль

## **1.4.2. Содержание учебного плана**

### **Модуль 1. «Волейбол»**

#### ***1. Комплектование группы. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.***

*Теория:* Краткий обзор развития волейбола. Описание игры волейбол. Техника безопасности во время занятий в зале и на улице. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой (доврачебной) медицинской помощи. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учётом его специфических особенностей. Режим дня, труда и отдыха.

*Практика:* педагог проводит викторины, ролевые игры, целью которых является познакомить детей друг с другом, помочь сформировать дружескую атмосферу в группе.

#### ***2. Теоретические сведения.***

*Теория:* Развитие игры среди школьников. Соревнования по волейболу для школьников. Влияние занятий волейболом на организм детей. Инвентарь для занятий и игры в волейбол, уход за ним. Оборудование мест занятий на открытом воздухе и в зале.

#### ***3. Общая и специальная физическая подготовка.***

*Теория:* Общефизическая подготовка спортсмена. Значение ОФП, ее роль в общей спортивной подготовке. Виды и последовательность упражнений. Интенсивность и продолжительность нагрузки на разные группы мышц. Специальная физическая подготовка спортсмена. Значение СФП, ее роль в общей спортивной подготовке. Виды и последовательность упражнений. Интенсивность и продолжительность нагрузки на разные группы мышц.

*Практика (ОФП):* Простые перестроения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов: в различных исходных положениях на месте и в движении, в парах у гимнастической стенки, с набивными мячами, на снарядах. Бег с ускорением, эстафетный бег, прыжки в высоту с разбега, прыжки в длину, метание на дальность.

*Практика (СФП):* Упражнения для развития прыгучести. Приседания, выпрыгивание из приседа, полуприседа; прыжки на обеих ногах, на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в глубину с гимнастического коня, прыжки с доставанием подвешенного мяча, прыжки через скакалку. Упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении передачи мяча, подачи мяча. Упражнения для развития силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении нападающих ударов.

#### ***4. Основы техники и тактики игры в волейбол.***

*Теория:* Основные технические приёмы волейбола: стойки, перемещения, подачи, приём, передачи, нападающие удары, блокирование. Понятие о тактике игры. Индивидуальные действия в защите, в нападении, групповые действия в защите и в нападении.

*Практика:* Освоение технических приёмов волейбола: стойки,

перемещения, подачи, приём, передачи, нападающие удары, блокирование. Тактика игры. Упражнения в индивидуальных действиях в защите, в нападении, групповые действия в защите и в нападении.

### **5. Учебные и контрольные игры, соревнования, посещение соревнований.**

*Практика:* Участие в соревнованиях для новичков разного уровня. Сдача контрольных нормативов.

### **6. Итоговое занятие.**

*Практика.* Демонстрация навыков и умений, полученных за год обучения в объединении, подведение итогов работы.

## **Модуль 2. «Настольный теннис»**

### **1. Комплектование группы. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**

*Теория:* правила техники безопасности при проведении занятий. История рождения и развития настольного тенниса. Правила соревнований. Гигиенические требования к местам занятий настольным теннисом и инвентарем, спортивной одежде и обуви.

*Практика:* Упражнения с ракеткой и мячом. Техника передвижения у стола, координация. Точность попадания. Атака, контратака. Подача мяча.

### **2. Теоретические сведения.**

*Теория:* Развитие игры среди школьников. Соревнования по настольному теннису для школьников. Гигиенические требования к местам занятий настольным теннисом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Инвентарь для занятий и игры в волейбол, уход за ним.

### **3. Общая и специальная физическая подготовка.**

*Теория:* Общефизическая подготовка спортсмена. Значение ОФП, ее роль в общей спортивной подготовке. Виды и последовательность упражнений. Интенсивность и продолжительность нагрузки на разные группы мышц. Специальная физическая подготовка спортсмена. Значение СФП, ее роль в общей спортивной подготовке. Виды и последовательность упражнений. Интенсивность и продолжительность нагрузки на разные группы мышц.

*Практика (ОФП):* Простые перестроения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов: в различных исходных положениях на месте и в движении, в парах у гимнастической стенки, с набивными мячами, на снарядах. Бег с ускорением, эстафетный бег, прыжки в высоту с разбега, прыжки в длину, метание на дальность.

*Практика (СФП):* Упражнения для развития скорости, ловкости, силы. Приседания, выпрыгивание из приседа, полуприседа; прыжки на обеих ногах, на одной ноге на месте и в движении. Имитация ударов на столе. Упражнения

на развитие скорости удара. Упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении передачи мяча, подачи мяча. Упражнения для развития силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении нападающих ударов.

#### ***4. Основы техники и тактики игры в настольный теннис.***

*Теория:* Теоретические примеры. Правила игры.

*Практика:* Простые упражнения по элементам (без усложнений). Удары справа и слева. Срезка в ближнюю и дальнюю зону. Тактические приёмы. Возврат мяча срезкой слева влево. Индивидуальная подготовка. Индивидуальный разбор упражнений. Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма. Совершенствование подач и их приёма.

#### ***5. Учебные и контрольные игры, соревнования, посещение соревнований.***

*Практика:* Игры на счёт: короткие и длинные партии. Контроль нормативов физического развития. Контроль нормативов технической подготовки. Тесты итоговые. Сдача нормативов.

#### ***6. Итоговое занятие.***

*Практика.* Демонстрация навыков и умений, полученных за год обучения в объединении, подведение итогов работы.

### **Модуль 3. «Баскетбол»**

#### ***1. Комплектование группы. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.***

*Теория:* История развития баскетбола. История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

*Практика:* Основные правила игры. Изучение правил игры в совершенстве и применение их на практике. Основные судейские жесты.

#### ***2. Теоретические сведения.***

*Теория:* Развитие игры среди школьников. Соревнования по баскетболу для школьников. Влияние занятий баскетболом на организм детей. Инвентарь для занятий и игры в баскетбол, уход за ним. Оборудование мест занятий на открытом воздухе и в зале.

#### ***3. Общая и специальная физическая подготовка.***

*Практика (ОФП):* Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания.

Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами. ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках.

*Практика (СФП):* Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели). Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с

гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на 14 точность, дальность, быстроту. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота. Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью.

#### ***4. Основы техники и тактики игры в баскетбол.***

*Теория:* Теоретические примеры. Правила игры.

*Практика:* Техника нападения. Техника передвижения. Основная стойка баскетболиста. Повороты в движении с сочетанием способов передвижения. Передвижение переставным шагом, сочетание передвижений, остановок поворотов. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Прыжки толчком двух ног, толчком одной ноги. Техника владения мячом, ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

Техника защиты. Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Обманные действия, передача мяча скрытые (назад, вправо, влево). Передача мяча одной рукой из -за спины. Действия защитника в обороне, в нападении

Техника овладения мячом. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание мяча при броске с места, овладение мячом, отскочившим от кольца. Выбивание мяча при ведении, перехват мяча при ведении. Перехват мяча в движении в стойке защитника, в роли нападающего. Обводка противника способом «прикрытия» мяча корпусом.

Техника передвижения. Перемещение к стойке защитника вперед, в стороны, назад. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Ведение мяча, обводка противника без зрительного контроля. Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

Передачи мяча в движении скрытые (назад, вправо, влево). Ведение мяча с изменением направления движения и с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением скорости.

### **5. Учебные и контрольные игры, соревнования, посещение соревнований.**

*Практика:* Участие в соревнованиях для новичков разного уровня. Сдача контрольных нормативов.

### **6. Итоговое занятие.**

*Практика.* Демонстрация навыков и умений, полученных за год обучения в объединении, подведение итогов работы.

## **Модуль 4. «Футбол»**

### **1. Комплектование группы. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**

*Теория:* Вводное занятие. Правила техника безопасности и культуры поведения на занятиях, организационные моменты. Программа, расписание, условия занятий. Цели и задачи курса. Перспективы.

*Практика:* Знакомство с детьми. Выполнение заданий на выявление уровня первоначальных умений. Игра в футбол в малых составах.

### **2. Теоретические сведения.**

*Теория:* Развитие игры среди школьников. Соревнования по футболу для школьников. Влияние занятий футболом на организм детей. Инвентарь для занятий и игры в футбол, уход за ним. Оборудование мест занятий на открытом воздухе и в зале.

### **3. Общая и специальная физическая подготовка.**

*Теория:* Понятие «общая и специальная физическая подготовка» - цели, задачи. Основные понятия – базовые и специальные физические качества.

*Практика:* Подвижные игры; эстафеты; комплексы гимнастических упражнений, упражнения с применением гимнастических снарядов (скамейки, гимнастические стенки). Бег. Упражнения для развития силы, упражнения для развития быстроты; упражнения для развития ловкости; упражнения на развитие координации движений. Упражнения на развитие гибкости. Стрейчинг. Упражнения на развитие динамической силы. Контрольные нормативы.

### **4. Основы техники и тактики игры в футбол.**

*Теория:* Понятие «техническая подготовка» - цели, задачи; основные понятия – техника ведения мяча, техника передачи мяча, дриблинг, финты, техника приёма мяча (остановка мяча). Понятие «тактическая подготовка» - цели, задачи. Основные понятия – «тактика нападения», «тактика защиты», индивидуальные и командные действия в игре. Взаимодействие.

*Практика:* Удары по мячу ногами. Удары внутренней, средней, внешней частями подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Выполнение ударов на точность; удары по мячу головой. Удары средней и боковой частью лба без прыжка. Удары головой на точность без сопротивления с места. Остановка мяча. Остановка катящегося мяча подошвой, внутренней частью стопы. Ведение мяча (дриблинг). Обводка стоек; обманные движения (финты); техника передвижений. Приставной шаг. Перемещение спиной вперёд. Бег. Тактика нападения – индивидуальные действия (открывание и выход на мяч); тактика защиты – индивидуальные действия (перехват мяча). Контрольные нормативы.

#### **5. Учебные и контрольные игры, соревнования, посещение соревнований.**

*Практика:* Анализ соревновательной деятельности. Аналитический разбор игры. Участие в тренировочных играх. Выезды на соревнования.

#### **6. Итоговое занятие.**

*Практика.* Приём контрольных нормативов. Тестовые задания. Фиксация результатов. Соревнования.

### **1.5. Планируемые результаты обучения**

*Способы определения их результативности* наблюдение, мониторинг общефизических, показателей по нормативам ГТО, успешность игровой деятельности итоги соревнований, турниров, праздников.

В результате освоения программы по образовательным модулям обучающиеся приобретут:

*Личностные результаты:*

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях;
- проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей;
- оказание бескорыстной помощи окружающим людям, в т. ч. сверстникам, в сохранении и укреплении их здоровья;
- широкий кругозор, осведомленность об основных событиях и изменениях в жизни школы, района, республики;
- умение организовывать свою деятельность и деятельность обучающихся для достижения намеченных целей;
- конструктивно реагировать на ошибки и трудности, возникающие в процессе совместной деятельности;
- своевременно вносить коррективы в свое поведение, намеченный план действий в зависимости от сложившейся ситуации.

*Метапредметные результаты* освоения обучающимися программы:

- осознание здоровья как социокультурного феномена в контексте физического, психологического и социального здоровья, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- планирование и организация самостоятельной спортивно-оздоровительной деятельности (учебной и досуговой) с учетом требований сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;

- анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности;

- управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.

*Предметные результаты* освоения обучающимися программы

В результате обучения по программе «Школьный спортивный клуб «Олимпиец» обучающийся должен **знать**:

- технику безопасности на соревнованиях по подвижным и спортивным играм;
- режим дня спортсмена;
- естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний;
- историю развития спортивных игр в России и терминологию избранной игры;
- технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП, СФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- технику и тактику, правила спортивных игр.
- правила личной гигиены;
- профилактику травматизма;
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха.

**Уметь:**

- составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм;
- соблюдать технику безопасности на занятиях;
- оказать первую доврачебную помощь пострадавшему;
- проявлять стойкий интерес к занятиям;
- выполнять общефизические упражнения;
- выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них;
- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость);
- выполнить не менее 30% нормативных требований по ОФП и СФП;
- владеть специальной терминологией и техникой выполнения упражнений;
- владеть основами командных тактических действий в нападении и защите;
- эффективно использовать технические приёмы и тактические действия в зависимости от определенных условий и внешних факторов.

**Владеть:**

- техникой и тактикой подвижных и спортивных игр;
- навыками судейства подвижных и спортивных игр.

*Воспитательные результаты* реализации программы:

- приобретение школьниками социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной

реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика с учителем как значимым для него носителем положительного социального знания и повседневного опыта. Школьник знает и понимает все разнообразие спортивно-оздоровительной работы в школе, районе, округе и т.д.;

- получение школьниками опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, т. е. в защищенной, дружественной социальной среде. Именно в этой среде ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретенных социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает). Школьник ценит общественно-полезную деятельность в школе и мотивирован на активное участие в спортивно-оздоровительной деятельности школы;

- получение школьниками опыта самостоятельного общественного действия за пределами дружественной среды школы. Школьник самостоятельно организовывает различные спортивно-оздоровительные мероприятия, активно участвует в их разработке и подготовке.

Основными формами образовательных достижений и результатов освоения обучающимися программы являются:

- анкетирование обучающихся, педагогов и родителей по вопросам здоровья и поведения обучающихся и реализации программы формирования здорового и безопасного образа жизни (проводится в начале и конце учебного года);

- проявление социальной активности: проведение спортивно-оздоровительных мероприятий, участие в кроссах, олимпиадах, конкурсах, соревнованиях на разных уровнях;

- разработка и презентация проектов и результатов учебных исследований, конференциях, подготовка и распространение печатных материалов и т.п.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Годовой календарный учебный график Программы составлен с учетом годового календарного графика МБОУ «Уютненская средняя школа-гимназия» и учитывает в полном объеме возрастные, психофизические особенности обучающихся, отвечает требованиям охраны жизни и здоровья и нормам СанПиНа.

Программа рассчитана на 144 учебных часов, 36 недель, I полугодие – 17 недель, II полугодие – 19 недель.

Начало учебного года – 01 сентября,

Окончание учебного года – 31 мая.

Учебные занятия проводятся с понедельника по пятницу согласно расписанию, утвержденному директором МБОУ «Уютненская средняя школа-гимназия», включая каникулярное время.

Продолжительность занятия – 1 академический час (45 минут). Перерыв между занятиями составляет 10 минут.

Входной контроль проводится в сентябре.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в декабре.

Итоговая аттестация - в мае.

### 2.2. Условия реализации программы

#### 2.2.1. Материально-техническое обеспечение программы

Спортивный зал.

Спортивная площадка, включающая в себя футбольное поле, волейбольную и баскетбольную площадки.

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь.			
1.	Щиты с кольцами	Комплект	4
2.	Ворота футбольные стационарные	Комплект	1
3.	Ворота футбольные переносные	Комплект	1
4.	Жгуты и экспандеры		10
5.	Мяч набивной	штук	10
6.	Мяч баскетбольный	штук	20
7.	Мяч волейбольный	штук	20
8.	Мяч футбольный	Штук	20
9.	Скакалки	штук	30
10.	Конусы	штук	12
11.	Гимнастические маты	штук	6
12.	Гимнастические скамейки	штук	6
13.	Сетка волейбольная	штук	2
14.	Гантели, гири	штук	10
15.	Стойки для обводки мяча	штук	12
16.	Секундомер	штук	2
17.	Рулетка	штук	1
18.	Стол для настольного тенниса	штук	2

19.	Мячики для настольного тенниса	Штук	30
20.	Ракетки для настольного тенниса	Комплект	10
Дополнительное оборудование			
21.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами.	штук	1

### **Кадровое обеспечение**

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее профессиональное педагогическое образование (учитель физической культуры, тренер, преподаватель), знать специфику дополнительного образования. Педагог должен владеть навыками работы в области физической культуры и спорта. Педагог дополнительного образования должен обладать компетенциями в соответствии с требованиями профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

**Методы обучения.** Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- фронтальный - одновременная работа со всеми детьми;
- коллективный - организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми;
- индивидуально-фронтальный - чередование индивидуальных и фронтальных форм работы
- групповой - организация работы по малым группам (от 2 до 7 человек);
- коллективно-групповой - выполнение заданий малыми группами, последующая презентация результатов выполнения заданий и их обобщение;
- в парах - организация работы по парам;
- индивидуальный - индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

**Формы организации образовательного процесса:** индивидуально-групповая, групповая, командная.

**Формы организации учебного занятия:** основная форма учебно-тренировочное занятие, предусмотрены планом открытые занятия, турниры, соревнования.

### **Педагогические технологии:**

- здоровьесберегающие - соблюдение санитарно-гигиенических требований (проветривание, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота), правил техники безопасности, рациональная плотность занятия, четкая организация учебного труда; строгая дозировка учебной нагрузки; смена видов деятельности; обучение с учетом ведущих каналов восприятия информации обучающимися (аудиовизуальный, кинестетический и т.д.) и др.;

- технология группового и коллективного взаимодействия – позволяют отрабатывать технику и тактику в группах от двух и более человек; способствует формированию у детей способности работать и решать учебные задачи сообща;

- игровые технологии – позволяют детям легче осваивать материал; занятия с использованием игр содействуют развитию у обучающихся внимания и наблюдательности, пространственного воображения, творческого мышления, фантазии; в процессе игровой деятельности обучающиеся прочнее усваивают многие сложные приемы, активно развиваются физические качества, проявляются творческие способности;

- дистанционные образовательные технологии – с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагога при реализации программы в заочной форме. Занятия организуются в режиме видеоконференцсвязи с использованием платформы «Сферум».

**Алгоритм учебного занятия:** подготовка помещения, оборудования, приветствие, вводная часть занятия (проверка готовности к занятию, проверка самочувствия, физического состояния учащихся, сообщение целей и задач урока, ТБ; основная часть: практические и теоретические занятия согласно календарному планированию; заключительная часть: восстановление дыхания, рефлексия.

### **2.3. Формы аттестации**

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм обучающихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками – врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на спортивно-оздоровительном этапе проводится на основании заключения о состоянии здоровья от педиатров детской поликлиники по месту жительства.

Обучающиеся ежегодно проходят медицинское обследование и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а также допуска обучающегося к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Педагогический контроль за физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем с помощью контрольных упражнений, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Текущий контроль проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности обучающихся.

Основными критериями оценки обучающихся на спортивно-

оздоровительном этапе являются:

- ✓ регулярность посещения занятий;
- ✓ положительная динамика развития физических качеств обучающихся;
- ✓ уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля;
- ✓ отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Тестирование (контрольные нормативы) проводится два раза в год (декабрь, май) и позволяет установить конечный результат работы, сопоставить их с исходными данными, оценить качество и подвести итоги учебно-воспитательного процесса.

Выполнение контрольных нормативов- важнейший критерий для перевода обучающихся на этапы начальной и тренировочной подготовки.

### **Формы аттестации/контроля**

#### ***Способы определения результативности:***

- выполнение контрольных испытаний (упражнений);
- участие в соревнованиях.
- беседа;
- диагностика.

***Формы подведения итогов реализации программы*** – контрольные испытания:

- освоение теоретической подготовки: в виде тестирования по изученному материалу;
- физическая подготовка: уровень общей физической подготовленности определяется при выполнении контрольных нормативов по ОФП, проводимых в начале и конце учебного года; участие в соревнованиях внутришкольного и муниципального уровня.

### **Физиологические способности:**

Для определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности учащихся выполняется комплекс контрольных упражнений:

## **2.4. Список литературы**

### **Для педагога:**

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.
2. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008г. -62 с.
3. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта.

- Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПб., Изд-во Олимп - СПб, 2007г. - 134 с.
4. Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. 4- издание.
  5. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения.
  6. Безруких М. М. Как разработать программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в образовательном учреждении. Москва: Просвещение, 2016. 128 с.
  7. Воронова Е. А. Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры. Москва: Феникс, **2015**. 179 с.
  8. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. – М.: Граница, 2008, – 272 с.
  9. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: советский спорт, 2010-336 с.
  10. Вайн Х. Как научиться играть в футбол. – М. Олимпия PRESS, 2004-200с.
  11. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб: Иматон, 2008-175с.
  12. Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М. ФиС, 2000-260с.
  13. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола.-М.: Олимпия, 2007– 204 с
  14. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007– 111 с.
  15. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010– 176 с.
  16. Годик М.А., Борознов Г.Л., Котенко Н.В., Малышев В.Н., Кулин Н.А., Российский С.А. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011– 160 с.
  17. Михалкин Г.П., Жданкин А.В. Футбол. – М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2000– 160 с.
  18. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 стр. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010– 128 с.
  19. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000.
  20. А.П. Матвеев, Физическая культура для 5 – 6 - 7 классов М. «Просвещение» 2015г.
  21. З. Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/ Д: «Феникс», 2001 г.
  22. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004.
  23. Никитин, С. Е. Методика реализации программы «Учись играть в

волейбол» в системе дополнительного образования  
общеобразовательных школ / С. Е. Никитин // Физическая культура:  
воспитание, образование, тренировка. – 2012. – № 3. – С. 34–37.

#### **Для обучающихся**

1. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 1999г. - 224 с.: ил. - (серия «Спорт»)
2. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г. - 256 с. с илл.
3. Касаткина А. Из чего сделаны дети. - М. ФиС, 1999- 160 с.
4. Спорт. Физическая культура. Моя первая энциклопедия. Учебно-методическое издание. - М. ФиС, 2000- 205 с.
5. С. Андреев, Э.Алиев «История развития мини-футбола», «Спорт в школе», № 5,2007 -175 с.
6. А.Полозов «Обучение футболу в разных странах», «Спорт в школе», № 6,2006- 206 с.
7. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990.
8. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995.
9. Тертычная В, Тертычный А. Волейбол для 12-13 летних. – НТГУ: 2018.
10. Волейбол. Теория и практика. Учебник – М.: 2017.
11. Физическая культура Учебник 6-7, 8-9 класс Матвеева А.П.

#### **Для родителей:**

1. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006. - 211, [13] с.: с илл.
2. Дьяконов И.Ф. Основы здорового образа жизни для всех. СПб: Спецлит, 2018. 126 с.
3. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. - М. ФиС, 2008- 125с.
4. Касаткина А. Из чего сделаны дети. - М. ФиС, 2009- 150 с.

### 3. ПРИЛОЖЕНИЯ

#### Календарный учебный график

Аттестация/ формы контроля	I полугодие																II полугодие																							
	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				январь				Февраль				Март				Апрель				май							
К-во часов	4				4				4				4				4				4				4				4											
К-во часов в	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
К-во учебных	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36				
Месяц																																								
Входная диагностика. Тест																																								
Устный опрос																																								
Наблюдение																																								
Наблюдение																																								
Наблюдение																																								
Наблюдение																																								
Наблюдение																																								
Наблюдение																																								
Наблюдение																																								
Наблюдение																																								
Наблюдение																																								
Промежуточный контроль. Зачет																																								
Наблюдение																																								
Наблюдение																																								
Наблюдение																																								
Наблюдение																																								
Наблюдение																																								
Наблюдение																																								
Наблюдение																																								
Наблюдение																																								
Наблюдение																																								
Наблюдение																																								
Сдача нормативов																																								
Итоговый контроль																																								

Объем учебной нагрузки на учебный год: 36 часов

## Методические материалы

### ТАБЛИЦА КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ К ПРОХОЖДЕНИЮ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Упражнения	мальчики , девочки	8-9 лет	10-11 лет	12-13 лет	14-15 лет	15-16 лет	17-18 лет	Оценка общая
1. Прыжки на скакалке за 1мин.	м д	60-80 70-90	70-90 75-110	75-95 80-125	80-100 85-110	85-105 90-115	91-110 95-120	Зачет / незачет
2. Бег на 30 м(сек)	м д	5.5-6.7 6.2-6.8	5.3-6.2 5.8-6.6	5.1-5.8 5.4-6.3	5.0-5.6 5.3-6.1	4.8-5.4 5.1-6.0	4.6-5.3 5.0-5.9	Зачет / незачет
3. Прыжок в длину с места (см)	м д	130-165 120-155	140-170 130-160	145-175 140-165	150-180 145-170	165-190 156-175	180-210 160-180	Зачет / не зачет
4. Сгибание корпуса из положения лежа.	м д	23-38 19-27	27-39 20-28	25-40 20-35	35-45 25-38	38-48 25-38	40-50 28-40	Зачет / незачет
5. Челночный бег 3х10 м (сек)	м д	8.6-9.9 9.1-10.4	8.5-9.7 8.9-10.0	8.3-9.3 8.8-9.9	8.2-9.0 8.6-9.7	8.0-8.8 8.5-9.6	7.9-8.7 8.4-9.5	Зачет / незачет

### Календарно-тематическое планирование модуля «Настольный теннис»

№	Дата		Тема	Кол-во часов
	план	факт		
1.			Техника безопасности. Актуальность, популярность настольного тенниса.	1
2.			Гигиена и врачебный контроль. Влияние настольного тенниса на организм.	1
3.			Особенности настольного тенниса. Изучение элементов стола и ракетки. Хватка ракетки.	1
4.			Работа ног, положение корпуса. Техника движения ногами, руками в игре.	1
5.			Работа плеча, предплечья и кисти. Изучение хваток, изучение выпадов.	1
6.			Техника постановки руки в игре. Движение ракеткой и корпусом	1
7.			Техника движения ногами, руками в игре.	1
8.			Изучение хваток, изучение выпадов. Владение ракеткой и передвижения у стола.	1
9.			Техника постановки руки в игре.	1
10.			Передвижение игрока приставными шагами.	1
11.			Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	1
12.			Обучение техники подачи прямым ударом. Обучение движениям при выполнении ударов	1
13.			Учебная игра с изученными элементами.	1
14.			Основные тактические варианты игры.	1
15.			Подброс мяча при подаче. Баланс при подаче.	1
16.			Открытая и закрытая ракетка. Подача справа и слева.	1
17.			Обучение техники подачи прямым ударом	1
18.			Обучение подачи «Маятник». Игра- подача.	1
19.			Обучение техники «наката» в игре.	1
20.			Применение «подставки» в игре.	1
21.			Изучение техники выполнения «подставки» слева. Изучение техники выполнения «подставки» справа	1
22.			Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	1
23.			Изучение техники элемента «подрезка»	1
24.			Выполнение наката справа в правый	1
25.			Игровые приемы в настольном теннисе	1
26.			Тактика игры атакующего.	1
27.			Подача справа (слева) с подбросом мяча	1

28.		Удар «накат»: удержание мяча на столе	1
29.		Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	1
30.		Выполнение подачи в заданную зону стола.	1
31.		Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».	1
32.		Тактика игры атакующего. Учебная игра	1
33.		Игра на счет из одной, трех партий.	1
34.		Учебные игры с заданиями	1
35.		Игра на счет из одной, трех партий.	1
36.		Подведение итогов.	1

### Календарно-тематическое планирование модуля «Футбол»

№	Тема занятия	Количество часов	Дата
1.	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Правила соревнований по футболу. Вводное тестирование.	1	
2.	Удары внутренней стороной стопы. Удары средней частью подъёма стопы. Удары внешней частью подъёма. Удары прямым подъёмом	1	
3.	Удар носком стопы. Удары с небольшого разбега в стену по катящемуся с боку мячу.	1	
4.	Удары по мячу, набрасываемому партнёру. Удары с разбега по неподвижному мячу в ворота		
5.	Удары по падающему мячу. Удары по мячу с ходу	1	
6.	Жонглирование мячом левой и правой ногой	1	
7.	Удары головой с места, с разбега. Удары головой вверх. Удар головой в прыжке. Жонглирование мячом головой	1	
8.	Остановка мяча внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой	1	
9.	Передача мяча между партнёрами низом: внутренней стороной стопы и остановка мяча подошвой	1	
10.	Остановка мяча грудью. Удар по мячу после остановки мяча грудью	1	
11.	Остановка мяча подошвой, с последующим ударом внутренней стороной стопы в цель	1	

12.	Ведение мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внешней стороной стопы	1	
13.	Ведение мяча носком. Ведение мяча средней частью подъёма стопы. Ведение мяча по кругу левой и правой ногой	1	
14.	Остановка мяча ногой после замедления бега и ложной попытки остановки мяча	1	
15.	Имитация удара по мячу ногой с последующим уходом от соперника	1	
16.	Бег змейкой между стойками. Бег в квадрате	1	
17.	Внезапные рывки вперёд после медленного бега. Внезапные рывки в стороны после медленного бега	1	
18.	Соревновательная подготовка	1	
19.	Отбор мяча выбиванием и выпадом. Отбор мяча во время различного по темпу бега	1	
20.	Отбор мяча толчком плеча в плечо. Отработка отбора мяча плеча в плечо	1	
21.	Введение мяча в игру (вбрасывание из-за боковой)	1	
22.	Передача мяча по воздуху. Избирательная по силе передача мяча	1	
23.	Передача мяча низом. Передача мяча по заданному направлению. Продольная передача мяча. Диагональные передачи мяча	1	
24.	Передача мяча на заданное расстояние. Короткие передачи мяча. Средние передачи мяча. Длинные передачи мяча	1	
25.	Взаимодействие трёх игроков. Взаимодействие трёх и более игроков	1	
26.	Взаимодействие игроков в упражнениях в парах. Взаимодействие игроков в упражнениях в тройках	1	
27.	Взаимодействие игроков в упражнениях в игре в «Квадрат»	1	
28.	Взаимодействие игроков – 4х1. Взаимодействие игроков- 3х1	1	
29.	Взаимодействие игроков- 2х1. Взаимодействие игроков – 4х2	1	
30.	Взаимодействие игроков – 4х3. Взаимодействие игроков – 4х4	1	
31.	Взаимодействие игроков- 3х2. Взаимодействие игроков- 3х3	1	

32.\	Взаимодействие игроков- 2х2. Взаимодействие игроков- 2х1	1	
33.	Взаимодействия игроков обороны с вратарём. Взаимодействия игроков нападения с вратарём	1	
34.	Контрольное занятие по теме «Тактическая подготовка»	1	
35.	Учебные и тренировочные игры. Участие в товарищеской игре.	1	
36.	Подведение итогов за учебный год. Контрольные нормативы.	1	

### Календарно-тематическое планирование модуля «Волейбол»

№	Тема занятия	Количество часов	Дата
1.	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.	1	
2.	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1	
3.	Действие без мяча: имитация передачи мяча. Учебная игра.	1	
4.	Действия без мяча: имитация нападающего удара. Игра.	1	
5.	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1	
6.	Подача мяча: верхняя и нижняя, прямая. Учебная игра.	1	
7.	Подача мяча: верхняя боковая. Учебная игра.	1	
8.	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1	
9.	Передача мяча: сверху двумя руками с места. Учебная игра.	1	
10.	Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Игра.	1	
11.	Передача мяча: из зоны в зону. Учебная игра.	1	
12.	Передача мяча: из глубины площадки к сетке. Игра.	1	
13.	Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками. Игра.	1	
14.	Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи. Игра.	1	
15.	Передача мяча: сверху из глубины площадки. Учебная игра.	1	
16.	Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра.	1	
17.	Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения.	1	

18.	Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра.	1		
19.	Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой с падением в перед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра.	1		
20.	Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Игра.	1		
21.	Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра.	1		
22.	Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.	1		
23.	Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра.	1		
24.	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра.	1		
25.	Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра.	1		
26.	Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра.	1		
27.	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	1		
28.	Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара.	1		
29.	Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра.	1		
30.	Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра.	1		
31.	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	1		
32.	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	1		
33.	Нападающие действия игроков передней линии при второй передаче. Учебная игра.	1		
34.	Система игры в защите. Соревнования между групп.	1		
35.	Учебные и тренировочные игры. Участие в товарищеской игре.	1		

36.	Подведение итогов за учебный год. Контрольные нормативы.	1		
-----	---	---	--	--

### Календарно-тематическое планирование модуля «Баскетбол»

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1.	Техника безопасности. Баскетбол- история развития. Контрольные испытания.	2		
2.	Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	2		
3.	Техника передачи одной рукой от плеча. Передача двумя руками над головой	2		
4.	Техника передач двумя руками в движении. Техника броска после ведения мяча	2		
5.	Техника поворотам в движении. Техника ловли мяча, отскочившего от щита	2		
6.	Техника броскам в движении после ловли мяча. Техника броскам в прыжке с места	2		
7.	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	2		
8.	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	2		
9.	Учет по технической подготовке	2		
10.	Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	2		
11.	Техника ведения и передач в движении	2		
12.	Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	2		
13.	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	2		
14.	Техника отвлекающих действий на бросок	2		
15.	Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	2		
16.	Техника выбивания мяча после ведения	2		
17.	Техника атаки двух нападающих против одного защитника	2		
18.	Выбивания мяча при ведении. Передачи одной рукой с поворотом	2		
19.	Передачи в движении в парах. Передачи в тройках в движении	2		
20.	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита. Техника передач мяча	2		
21.	Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	2		

22.	Техника передач в движении, нападение через центрального игрока	2		
23.	Техника нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки	2		
24.	Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»	2		
25.	Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	2		
26.	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	2		
27.	Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока	2		
28.	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	2		
29.	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	2		
30.	Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	2		
31.	Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами	2		
32.	Техника ведения на максимальной скорости	2		
33.	Техника добивания мяча в корзину	2		
34.	Ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	2		
35.	Учебные и тренировочные игры. Участие в товарищеской игре.	2		
36.	Подведение итогов за учебный год. Контрольные нормативы.	2		

# КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

## Комплекс ОФП №1

### «Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах»

**Для верхних конечностей:** поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений. Из положения стоя, руки вверх с резиновым бинтом, выкрут, опуская руки назад за спину и возвращаясь в исходное положение; то же, но со скакалкой, руки вверх шире плеч.

**Для туловища:** повороты, наклоны в сторону, вперед из различных исходных положений.

**Для нижних конечностей:** сгибание и разгибание ног коленных и голеностопных суставах. Поднимание прямой ноги вперед, в сторону (до высоты пояса, груди), назад (выше колена), стоя у гимнастической стенки и опираясь о нее рукой, свободную руку на пояс: а) махи ногой вперед, назад, в сторону, стоя у гимнастической стенки и опираясь на нее рукой (при махе ногой стопу поворачивать наружу, тело и голову держать прямо); б) встать лицом (боком) к стенке и поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса. Присесть на опорной ноге, удерживать прямую ногу на рейке; в) стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперед, в сторону и назад с помощью тренера (не допускать болевых ощущений); г) Стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперед, назад, в сторону с отягощением (мешки с песком весом 1 – 2 кг).

## Комплекс ОФП №2

### «Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах»

*Обучение шпагата рекомендуется начинать с выполнения упражнений, описанных в комплексе №1: поднимание ног в сторону на 90 градусов, содействует хорошему выполнению прямого шпагата и исключает травматические повреждения.*

**Для нижних конечностей:** из упора лежа ноги врозь (шире), носки повернуты наружу, поворот туловища направо и налево, выставляя руки то в одну, то в другую сторону. Поворачиваясь налево, стремиться коснуться пола правым бедром, поворачиваясь направо, - левым бедром; стоя лицом к гимнастической стенке, развести ноги врозь (шире). Держась руками за стенку, стремиться опуститься как можно ниже; то же, но встать на 2 – 3 рейку.

Выпады, шпагаты.

**Для туловища:** Разные виды «складочек» в положении сидя.

При выполнении разного вида «складочек» необходимо тянуться максимально вперед.

Вариант 1: вторая нога согнута в колене, пятка внутрь в области паха. Выполнить медленно наклон вперед, до полного касания корпусом передней

поверхности вытянутой ноги. Зафиксировать это положение в течение 5 сек. Затем сменить положение ног и повторить упражнение.

Вариант 2: вторая нога согнута в колене, голень параллельна вытянутой ноге, подошва стопы направлена вверх. Методика выполнения та же, что и в варианте 1. Данное упражнение предполагает наличие хорошей подвижности в коленном суставе, потому, если возникают боли, то это сигнал к тому, что упражнение следует выполнять в облегченном варианте.

### **Комплекс ОФП №3**

#### **«Упражнения на развитие силовой выносливости»**

##### ***Для мышц нижних конечностей***

##### ***«Приседание»***

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом. Движение: И.п.: стойка, ноги врозь (другой вариант – широкая стойка ноги врозь), естественный разворот стоп наружу, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить приседание до угла 90° в коленном суставе, на выдохе – вернуться в И.п. Методические указания: спина выпрямленная (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

##### ***«Выпады».***

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом. Движение: И.п.: стойка ноги врозь, стопы параллельны, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить шаг назад на носок и согнуть ноги в коленных суставах до угла 90°, на выдохе – вернуться в И.П.

Вариации: выпады вперед и в стороны в динамике (со сменой ног и в статике, когда ноги не меняются). Методические указания те же: спина выпрямлена, колено не выходит за пределы стопы, угол сгибания в коленных суставах не менее 90°.

##### ***«Наклоны» (становая тяга).***

Упражнение: односуставное. Рабочий сустав: тазобедренный. Воздействие на основные мышечные группы: мышцы задней группы бедра, ягодичные мышцы, мышцы разгибатели позвоночника. Оборудование: с собственным весом, гантели, бодибар, набивной мяч. Движение: И.п.: стойка ноги врозь, хват на ширине плеч (если с бодибаром), взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить сгибание в тазобедренном суставе до угла 90° бедро-корпус, на выдохе – вернуться в И.п. Методические указания: спина прямая

(сохранять естественные изгибы позвоночника), ход рук с отягощением или без вдоль бедра, не блокировать коленные суставы.

#### **Комплекс ОФП №4**

##### **«Упражнения на развитие силовой выносливости»**

*Для мышц спины:*

*«Тяга в наклоне».*

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: широчайшая мышца спины, мышцы приводящие лопатку, двуглавая мышца плеча. Оборудование: без дополнительного отягощения, гантели, бодибар, набивные мячи.

Движение: И.п.: стоя в наклоне, угол 90° бедро-корпус, хват бодибара на ширине плеч, взгляд направлен вперед. На выдохе выполнить тягу к животу, на вдохе – вернуться в И.п. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), упражнение начинается с приведения лопаток, локти вдоль корпуса, ход бодибара (гантелей и т.д.) вдоль бедра.

*«Разгибание спины, лежа на животе»* (гиперэкстензия). Упражнение: односуставное. Рабочий сустав: тазобедренный. Воздействие на основные мышечные группы: разгибатели позвоночника, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра. Движение: И.п.: лежа на животе. На вдохе выполнить разгибание спины, на выдохе – вернуться в И.п. Методические указания: мышцы живота напряжены, голову не запрокидывать, таз прижат к полу (коврику).

#### **Комплекс ОФП №5**

##### **«Упражнения на развитие силовой выносливости»**

*Для мышц верхних конечностей и грудных мышц:*

*«Тяга стоя к груди».*

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: дельтовидные мышцы, верхняя часть трапециевидных мышц. Движение: И.п.: стоя, ноги врозь. На выдохе – выполнить тягу бодибара (гантелей) вдоль корпуса до уровня середины груди, на вдохе – вернуться в И.п. Методические указания: корпус зафиксирован, спина выпрямлена (сохранять естественные изгибы позвоночника). Во время движения направлять локти вперед-вверх. Локтевой сустав не выше плечевого.

*«Жим лежа».*

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча. Оборудование: гантели, бодибар. Движение: И.п.: лежа, хват бодибара шире плеч, проекция бодибара на плечевые суставы. На вдохе - опустить бодибар (гантели) к средней части груди, на выдохе - жим в И.п. Методические указания: лопатки сведены, в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу и угол

в локтевом суставе 90°, угол плечо – корпус 75-80°; не блокировать локтевые суставы.

*«Сгибание и разгибание рук в упоре»*

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча. Движение: И.п.: упор лежа, широкая постановка рук. Облегченное И.п.: упор с колен или руки на скамье. На вдохе – сгибая руки в локтевых суставах, опуститься к полу, на выдохе – вернуться в И.п. Методические указания: лопатки сведены, в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу, угол плечо – корпус 75-80°; не блокировать локтевые суставы.

*«Жим стоя».*

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: дельтовидные мышцы, трехглавая мышца плеча. Движение: И.п.: стоя, хват по шире, бодибар (гантели) на верхней части груди, локти направлены в пол. На выдохе – жим бодибара (гантелей, набивного мяча), на вдохе – вернуться в И.п. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), в верхней точке бодибар (гантели) в проекции на плечевые суставы, не блокировать локтевые суставы.

## **Комплекс ОФП №6**

### **«Упражнения на развитие силовой выносливости»**

*«Диагональное скручивание».*

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонокковые соединения. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота и косые мышцы живота. Движение: И.п.: лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты, стопы на полу. На выдохе – выполнить сгибание и одновременно поворот туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в И.п.

Методические указания: поясница прижата к полу (коврику), таз зафиксирован, исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.

*«Планка».*

Выполнение: И.п.: упор лежа на предплечья, удержание И.п. Методические указания: не прогибаться в пояснице, живот подтянут. Облегченный вариант – с колен.

*«Полный сед».*

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонокковые соединения, тазобедренный сустав. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота, мышцы-сгибатели бедра. Движение: И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, на выдохе – выполнить полный сед, на вдохе вернуться в И.п. Методические указания: исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника. Методические рекомендации и дозировка к выполнению упражнений: В зависимости от

уровня физической подготовленности и состояния здоровья количество повторений варьируется от 15 до 30 раз в одну серию. При достижении высокого уровня выполнения упражнений (упражнение выполняется свободно 25-30 раз за одну серию), необходимо менять исходное положение и/или использовать отягощения



## Календарный план воспитательной работы

Приоритетные направления в организации воспитательной работы: **физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия** — развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях. **Целевые ориентиры результатов воспитания:**

- Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде.
- Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).
- Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.
- Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (своё и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.
- Способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.

Срок проведения	Виды деятельности/содержание	Участники
В течение года	Участие в районной спартакиаде	2 - 11 классы
Сентябрь	День здоровья	1 – 11 классы
Сентябрь	Школьная лига по Баскетболу	9 – 10 классы
Сентябрь	Школьная лига по Волейболу	9 – 10 классы
Сентябрь	Школьная лига по Футболу	7 – 8 классы
Сентябрь	Фестиваль ГТО	7 – 9 классы
Сентябрь	Конкурс рисунков на тему «Спорт - в твоей жизни»	1 – 2 классы
Сентябрь - октябрь	Баскетбол	7 – 8 классы
Сентябрь - октябрь	Настольный теннис	7 – 8 классы
Октябрь-ноябрь	«Русский силомер»	1-11 классы
В течение года	Организация работы по	1 – 11 классы

	реализации Всероссийского физкультурно - спортивно комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	
В течение года	Проведение классных часов на тему: «Здоровый образ жизни».	1 – 11 классы
Сентябрь - октябрь	Осенний кросс	1 - 11 классы
Октябрь – ноябрь	«Веселые старты. Посвящение в первоклассники»	1-е классы
Октябрь - ноябрь	Олимпиада по физкультуре	6 - 11 классы
Декабрь	Новогодние веселые старты	1 – 4 классы
В течение года	Прием норм ГТО	1 – 11 классы
Январь	Настольный теннис	1 – 4 классы
Январь	Конкурс рисунков на тему: «Зимние виды спорта»	1 – 4 классы 5 – 9 классы
Февраль	Волейбол	5 – 7 классы
Февраль	Баскетбол	5 – 7 классы
Февраль	Спортивный праздник «Ану-ка мальчишки!»	1 – 4 классы
Февраль	Спортивный праздник «Ану - ка парни!»	5 – 9 классы 10 – 11 классы
Февраль – март	ВФСК «ГТО»	4 - 5 класс
Март	Спортивный праздник «А, ну - ка девочки!»	1 – 4 классы
Март	Спортивный праздник «А, ну - ка девушки!»	5 – 9 классы 10 -11 классы
Март	Масленица	1 - 11 классы
Апрель	Баскетбол 3х3	9 – 10 классы
Апрель	Волейбол	9 – 10 классы
Апрель	Футбол	7 – 8 классы
Май	Веселые старты	1 – 4 классы 5 – 8 классы
Июнь - июль	Участие в Спартакиаде пришкольных лагерей	1 – 7 классы