

Отраденское управление министерства образования и науки Самарской области  
структурное подразделение  
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней  
общеобразовательной школы №2 «Образовательный центр»  
с. Кинель-Черкассы муниципального района Кинель-Черкасский Самарской области  
дом детского творчества

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 5 от «23» 06 2024г.

Утверждаю  
Заведующий СП ДДТ ГБОУ СОШ №2  
«ОЦ» с. Кинель-Черкассы  
В.А. Аристархов



## **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Атлет»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 12-18 лет.

Срок реализации: 3 года.

Разработчик:  
Копытин Сергей Викторович, педагог  
дополнительного образования

с. Кинель-Черкассы, 2024 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ.

Пояснительная записка.....	3
Учебный план.....	6
Учебно-тематический план, содержание 1 года обучения.....	6
Учебно-тематический план, содержание 2 года обучения.....	12
Учебно-тематический план, содержание 3 года обучения.....	17
Обеспечение программы.....	22
Список литературы.....	23
Приложение (Календарный учебный график).....	24

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Атлет» физкультурно – спортивной направленности включает в себя 5 тематических модулей.

В настоящее время проблема сохранения и поддержания здоровья учащихся вышла на государственный уровень. Наблюдается пристальное внимание к общей физической подготовке учащихся, организации здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях. Одним из ключевых направлений здоровьесберегающей деятельности является организация оптимального двигательного режима; пропаганда здорового образа жизни и ценности здоровья человека, приобщение обучающихся к проблеме сохранения своего здоровья, формирование валеологической грамотности. Этому способствует внедрение программы по «ОФП» в образовательный процесс.

### Пояснительная записка

**Направленность** общеобразовательной общеразвивающей программы «Атлет» – физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы** заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р, направленных на развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовывать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к ЗОЖ, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

Программа предусматривает работу с детьми с ОВЗ. Необходимым условием эффективного развития детей с ограниченными возможностями здоровья является их физическое развитие. Основной целью проведения физкультурных занятий с детьми с ОВЗ является формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.

К таким детям не применяется оценивание результативности обучения образовательной программы.

Программа составлена с учётом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей";
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441).

Программа ориентирована на приоритетные направления **социально-экономического и территориального развития Самарской области** - создание положительного имиджа Самарской области как региона с высоким уровнем культуры; развитие и поддержка сектора креативных индустрий (обеспечение свободы творчества в самых разнообразных областях, содействие в создании новых креативных пространств, поддержка креативных проектов).

**Новизна** данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Дополнительная образовательная программа «Атлет» состоит из 5 модулей:

- 1 Модуль – «Легкая атлетика».
- 2 Модуль – «Гимнастика».
- 3 Модуль – «Волейбол».
- 4 модуль – «Баскетбол».

5 Модуль – «Мини – футбол».

**Отличие данной программы** от существующих в том, что программа предусматривает теоретические, практические занятия, участие в соревнованиях.

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строится рациональная единая педагогическая система спортивной подготовки и обучения воспитанников.

Программа «Атлет» носит **конвергентный характер**, поскольку позволяет выстраивать обучение включающее в себя такую дисциплину, как основы безопасности жизнедеятельности.

**Педагогическая целесообразность программы** объясняется тем, что она направлена на формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений), воспитание морально-волевых и духовных качеств.

Разнообразные формы, методы и средства обучения и воспитания, предлагаемые программой, позволяют не только благотворно влиять на физическое развитие детей, способствовать приобретению необходимых знаний, умений и навыков, но и укреплять их физическое и психическое здоровье, формировать нравственные и волевые качества.

При реализации программы применяются технологии личностно-ориентированного обучения, коллективной творческой деятельности, игровые технологии, они позволяют адаптировать содержание, методы, формы, темп обучения к индивидуальным особенностям каждого ребенка, следить за его продвижением в обучении, вносить необходимую коррекцию, сделать обучения индивидуализированным, доступным, вариативным.

Программа построена на основе **разноуровневого подхода** в соответствии с содержанием программы. Разноуровневость программы реализует право каждого ребёнка на овладение компетенциями, знаниями и умениями в индивидуальном темпе, объёме и сложности. Данная программа использует линейный подход (закрепленный в Типовой модели 2018 г.), когда уровни синонимичны годам или этапам обучения.

Разноуровневость программы реализуется следующим образом:

1 год обучения – стартовый уровень. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предполагаемого для освоения содержания программы.

2 и 3 годы обучения – базовый уровень. Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно – тематического направления программы.

Программа содержит **воспитательный компонент**, направленный на формирование у обучающихся общероссийской гражданской идентичности, патриотизма, гражданской ответственности, чувства гордости за историю России, воспитание культуры межнационального общения, что предусматривается Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» нацпроектом «Образование», проектом Концепции развития дополнительного образования до 2030 г.

Воспитательный компонент реализуется в процессе обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе и во время участия в воспитательных мероприятиях в соответствии с календарным планом воспитательной работы учреждения.

**Цель программы:** содействие физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся. Данная цель может быть реализована путём решения следующих задач:

**1. обучающих:**

- сформировать необходимые знания по истории, теории, методике физической культуры (врачебный контроль и самоконтроль, гигиена, техника безопасности и т.п.);
- познакомить воспитанников с техникой и тактикой различных видов спорта;
- познакомить с правилами и организацией проведения соревнований.

**2. развивающих:**

- развивать устойчивый интерес к занятиям спортом;
- развивать всестороннюю физическую подготовку;
- укреплять здоровье воспитанников.

### **3. воспитательных:**

- воспитание стремления к здоровому образу жизни;
- воспитание моральных, волевых качеств; чувства дружбы и товарищества, готовности к взаимопомощи.
- воспитание навыков общественного поведения.

#### **Возраст детей, участвующих в реализации программы: 12-18 лет.**

Дети 12-15 лет. Отличаются быстротой и координированностью движений. Появляется меткость и точность распределения усилий при выполнении двигательных действий. Способны избирательно и целенаправленно воспринимать необходимую информацию, самостоятельно принимать решения. Характеризуются противоречивым сочетанием психических качеств: с одной стороны, инициативностью и решительностью, с другой — стеснительностью. Много зависит от среды и условий, поэтому нуждаются в поддержке.

Юноши и девушки 16-18 лет. Развивается выносливость и мышечная сила. Способны к осознанной саморегуляции эмоциональных проявлений, самоконтролю поведения. Внимание характеризуется произвольностью, устойчивостью, интенсивностью и переключаемостью. Возрастает способность к анализу и обобщению. Критичность и активность в оценке окружающих людей, явлений, событий. Физические нагрузки регламентируются возможностями ребёнка. Педагог обязан выявить границы «ближайшей зоны физического развития» ребёнка. Спланировав динамику развития ребёнка от его начальных возможностей к «ближайшей зоне его развития», постепенно увеличивая нагрузку с позиции 5 «успеха», т.е. с обязательным условием успешного выполнения требований ребёнком

#### **Сроки реализации программы**

Образовательная общеразвивающая программа «Атлет» рассчитана на три года обучения, объем по 126 часов в год.

**Форма обучения** — очная с возможностью применения электронных образовательных ресурсов и дистанционных форм обучения.

**Дистанционная форма обучения** предполагает проведение занятий посредством размещения педагогом учебного материала в облачном хранилище, информирование обучающихся через мессенджеры, а также организации онлайн занятий на различных платформах.

#### **Формы очного обучения:**

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в различных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;
- инструкторская и судейская практика.

**Возраст детей, обучающихся по данной программе** – от 12 до 18 лет.

**Срок реализации** данной программы - 3 года, 126 часов в год.

**Количество обучающихся** в группах не более 20 человек.

#### **Режим занятий**

2 раза в неделю: одно занятие 2 академического часа, другое 1,5 академических часа.

#### **Планируемые результаты**

##### **Личностные результаты:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

##### **Метапредметные результаты:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

#### **Предметные результаты:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательных координационных способностей).

#### **Ожидаемые результаты.**

По итогам обучения по программе, в целом, воспитанники **должны знать:**

- сведения по истории, теории и методике физической культуры;
- о врачебном контроле и самоконтроле;
- сведения о гигиене;
- сведения по технике безопасности; о первой медицинской помощи при травмах;
- сведения о технике и тактике различных видов спорта;
- о правилах и организации проведения соревнований;
- об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

#### **Должны уметь:**

- выполнять контрольные нормативы по ОФП для своего возраста;
- использовать знания в соревновательной деятельности;
- отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий;
- оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.

#### **Учебно-тематический план программы.**

№п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.
1	«Легкая атлетика»	54	54	54
2	«Гимнатика»	54	48	54
3	Волейбол	18		
4	Баскетбол		24	
5	Мини - футбол			18
	<b>Итого:</b>	<b>126</b>	<b>126</b>	<b>126</b>

#### **Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы**

При составлении плана учебно-тренировочных занятий учитывается то, что программа составлена из отдельных самостоятельных модулей двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. В связи с этим учитывается и система контроля знаний, умений и навыков.

Начальный этап контроля: Общий срез проходит при записи в детское объединение и на первых занятиях (беседа с ребёнком, наличие медицинской справки, результаты контрольных упражнений, педагогические наблюдения).

Этап промежуточного контроля - проходит в конце первого полугодия, тесты по теоретической части и контрольные нормативы.

Итоговый контроль - конец учебного года (тестирование, контрольные нормативы по ОФП, соответствующие возрасту воспитанников). Кроме того, в объединении практикуется тематический контроль после прохождения каждой темы (т.к. программа состоит из нескольких самостоятельных модулей двигательной деятельности). Поэтому учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются педагогом на основе общепринятых для данной возрастной группы. Кроме того, формой подведения итогов по реализации данной программы является участие воспитанников в соревнованиях различных уровней.

### Учебный план 1 года обучения.

№п\п	Наименование модуля	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	«Легкая атлетика»	14	40	54
2	«Гимнатика»	8	46	54
3	Волейбол	3	15	18
	<b>Итого:</b>	<b>25</b>	<b>101</b>	<b>126</b>

#### Модуль 1 «Легкая атлетика»

**Цель:** содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

#### **Задачи:**

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков;
- развитие физических способностей обучающихся;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся;
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

#### Учебно – тематический план модуля «Легкая атлетика»

	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике	1	1	-	Входящая диагностика

	безопасности. Материалы и приспособления.				наблюдение,
2	Физическая культура и спорт	2	1	1	беседа, наблюдение
3	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	3	3	-	беседа, наблюдение
4	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	2	2	-	беседа, наблюдение
5	Медленный бег	6	1	5	наблюдение соревнование,
6	Бег на короткие дистанции	9	1	8	наблюдение соревнование,
7	Эстафетный бег	7	1	6	наблюдение соревнование,
8	Челночный бег	5	1	4	наблюдение соревнование,
9	Прыжки в длину с разбега	6	1	5	наблюдение соревнование,
10	Прыжки в высоту с разбега	6	1	5	наблюдение соревнование,
11	Метание малого мяча	2	1	1	наблюдение соревнование
12	Контрольные испытания, соревнования	5	-	5	беседа, наблюдение, соревнование, тестирование
	<b>Итого:</b>	<b>54</b>	<b>14</b>	<b>40</b>	

## Модуль 2 «Гимнастика»



**Цель:** содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности обучающихся через занятия гимнастикой.

**Задачи:**

- укрепление здоровья и гармоничное развитие детей;
- разносторонняя, сбалансированная общая и специальная подготовка (начальное развитие физических качеств);
- освоение базовых навыков выполнения гимнастических упражнений;
- развитие интереса к занятиям спортом и физической культурой;
- воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям гимнастическими упражнениями, играм, формам активного отдыха и досуга.

**Учебно – тематический план модуля «Гимнастика»**

№ п.п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Материалы и приспособления.	1	1	-	Входящая диагностика наблюдение,
2	Общеразвивающие упражнения без предметов	8	1	7	Беседа, Наблюдение
3	Общеразвивающие упражнения с партнёром	8	1	7	Беседа, Наблюдение
4	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах	11	2	9	Беседа, Наблюдение
5	Акробатические упражнения	8	1	7	Беседа, Наблюдение
6	Преодоление полосы препятствий	7	1	6	Беседа, Наблюдение, соревнование
7	Выполнение гимнастических упражнений	8	1	7	Беседа, Наблюдение
8	Контрольные испытания, соревнования	3	-	3	Беседа, Наблюдение,

					соревнование, диагностика
	<b>Итого:</b>	<b>54</b>	<b>8</b>	<b>46</b>	

### Модуль 3 «Волейбол»

**Цель:** формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью через занятия волейболом.

**Задачи:**

**образовательные:**

- развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики;
- прочное овладение основами техники и тактики волейбола;
- приучение к соревновательным условиям;
- знакомство с инструкторской и судейской подготовкой по волейболу.

**воспитательные:**

- подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

**развивающие:**

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся.

#### Учебно – тематический план модуля «Волейбол»

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Материалы и приспособления.	1	1	-	Входящая диагностика наблюдение,
2	Теоретическая подготовка	2	2	-	Беседа, Наблюдение гестирование, соревнование
3	Специальная физическая подготовка	7		4	Беседа, Наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	7		4	Беседа, Наблюдение
5	Соревнования и товарищеские	6		5	Беседа,

	игры				Наблюдение игры, тестирование, соревнование
6	Контрольные игры. Судейская практика	2		2	Беседа, Наблюдение тестирование, соревнование
	<b>Итого:</b>	<b>18</b>	<b>3</b>	<b>15</b>	

### Содержание программы 1 года обучения.

#### Модуль 1 . «Легкая атлетика».

Раздел 1. Введение в образовательную программу правил безопасности на занятиях. Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице.

Раздел 2. Теория: Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой.

Раздел 3. Теория: «Гигиена. Режим дня». Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Режим дня.

Раздел 4. Теория: Правила соревнований. Правила безопасности на занятиях, оборудование, инвентарь на занятиях.

Раздел 5. Практика: Ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий. Ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту. Бег на выносливость в медленном темпе. 1х500 медленный бег.

Раздел 6: Практика: Специальные беговые легкоатлетические упражнения. Обучение технике

высокого старта Выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, до 100м. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с равномерным бегом в режиме большой интенсивности до 200м Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции до 20 метров, до 100м.

Раздел 7: Передача эстафеты на максимальной скорости в 20-метровой зоне.

Командный эстафетный бег на полную дистанцию с участием двух команд.

Раздел 8. Техника челночного бега 3х10. Низкий старт. Подвижные игры. Эстафетный бег на 100 и 400 метров. Обучение технике низкого старта. Раздел 9. Практика: Прыжки в длину с места; отталкивание в прыжках в

длину с разбега. Приземления. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в длину с разбега.

Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

Раздел 10. Практика: Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков

Раздел 11. Практика: Метание теннисного мяча, стоя боком в направлении метания, выход в положение "натянутого лука" в финальном усилии; выполнение хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии; метание малого мяча с двух – трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 8-10м.

Раздел 12. Контрольные испытания. Соревнования.

#### Модуль 2 . «Гимнастика

Раздел 1. Теория: Краткие сведения об истории гимнастики. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Правила поведения на занятиях. Инвентарь для занятий гимнастикой.

Раздел 2 . Упражнения для рук. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и спины. Упражнения для развития двигательных качеств. Комплексы общеразвивающих упражнений для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, позвоночника.

Раздел 3. Элементы и комплексы гимнастических упражнений в положении / из положения лежа. Упражнения для стоп; для укрепления мышц брюшного пресса и спины; Упражнения для развития гибкости позвоночника; для укрепления мышц бедер; для укрепления мышц рук.

Раздел 4. Упражнения на перекладине. Элементы из комбинации. Комбинация на перекладине. Упражнения на брусьях. Элементы из комбинации. Комбинация на брусьях. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения на гимнастической скамейке.

Раздел 5. Выполнение акробатических упражнений на основе изученных подготовительных элементов: кувырки вперед, в сторону, назад «Колобок»; стойка на лопатках «Березка»; «Мост»; шпагаты. Стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено.

Раздел 6. Преодоление полосы препятствий.

Раздел 7. Вращательные упражнения. Упражнения в балансировании. Стойка на лопатках («Березка»). Переворот в сторону («Колесо»). Из положения, лежа на спине «мост». Из стойки ноги врозь наклоном назад «мост» из положения стоя. Равновесие на одной ноге, руки в стороны.

Раздел 8. Контрольные испытания, соревнования.

### **Модуль 3 . «Волейбол».**

Раздел 1. Правил безопасности на занятиях. Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 2. История развития волейбола. Правила игры и методика судейства соревнований.

Техника и тактика игры в волейбол. Цель и задачи тактической подготовки.

Раздел 3. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств для защитника, нападающего, пасующего. Упражнения для воспитания быстроты перемещений с элементами. Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста. Упражнения для воспитания ловкости. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания. Упражнения для воспитания прыгучести, прыжковой ловкости, координации: со скакалками, с теннисными мячами на подкидном мостике, на гимнастической скамейке

Раздел 4. Техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей полета мяча. Техника прямого нападающего удара на силу. Техника нападающего удара с переводом (кистью, с поворотом туловища). Техника нападающего удара с имитацией передачи. Нападающий удар тихий, после имитации сильного. Техника блокирования: одиночное, групповое.

Раздел 5. Соревнования и товарищеские игры.

Контрольные игры. Судейская практика.

### **Учебный план 2 года обучения.**

№п\п	Наименование модуля	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	«Легкая атлетика»	14	40	54
2	«Гимнатика»	8	40	48
3	Баскетбол	3	21	24
	<b>Итого:</b>	<b>25</b>	<b>101</b>	<b>126</b>

## Модуль1 «Легкая атлетика»

**Цель:** развитие основных физических качеств: быстроту, координацию, выносливость, гибкость силу.

**Задачи:**

**образовательные:**

- освоение базовых технических приёмов в беге на короткие дистанции укрепление здоровья;
- обучение умению тренироваться
- формирование у обучающихся стойкого интереса к лёгкой атлетике и спорту.

**воспитательные:**

- воспитание координационных качеств и скоростных способностей, гибкости

**развивающие:**

- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей

### Учебно – тематический план модуля «Легкая атлетика»

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Материалы и приспособления.	1	1	-	Входящая диагностика наблюдение,
2	Развитие основных физических качеств	10	1	9	Беседа, Наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	9	1	8	Беседа, Наблюдение
4	Овладение технико-тактическими основами бега на короткие дистанции	9	1	8	Беседа, Наблюдение
5	Подвижные игры	7	0	7	Беседа, Наблюдение
6	Упражнения для развития скоростно-силовые возможностей	9	1	8	Беседа, Наблюдение, соревнование
7	Обучение бегу по дистанции	9	1	8	Беседа, Наблюдение
<b>Итого:</b>		<b>54</b>	<b>6</b>	<b>48</b>	

## Модуль 2 «Гимнастика»

**Цель:** формирование физической культуры личности обучающихся посредством освоения основ содержания физической деятельности с гимнастической направленностью

**Задачи:**

**Обучающиеся:**

- обучать основам техники акробатических упражнений и упражнений;
- формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования в спортивной гимнастике.

**Развивающиеся:**

- развитие физических качеств: скоростные, силовые, гибкость, выносливость, координацию движений;
- развитие интереса к занятиям спортом и физической культурой

**Воспитательные:**

- воспитание здоровых, волевых и дисциплинированных обучающихся, стремящихся к занятию физической культурой;
- воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

### Учебно – тематический план модуля «Гимнастика»

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Материалы и приспособления.	1	1	-	Входящая диагностика наблюдение,
2	Общая и специальная физическая подготовка	24	3	21	Беседа, Наблюдение
3	Гимнастические упражнения	13	2	11	Беседа, Наблюдение
4	Акробатические упражнения	10	2	8	Беседа, Наблюдение
	<b>Итого:</b>	<b>48</b>	<b>8</b>	<b>40</b>	

## Модуль 3 «Баскетбол»

**Цель:** формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобщение обучающихся к регулярным тренировкам.

**Задачи:**

образовательные

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта.
- обучить технике и тактике двигательных действий.

воспитательные

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;

- совершенствовать навыки и умения игры;

- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

**Учебно – тематический план модуля «Баскетбол»**

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний	2	2	-	Входящая диагностика наблюдение
2	Передвижения и остановки без мяча	4	1	3	Беседа, Наблюдение
3	Ведение мяча	3	-	3	Беседа, Наблюдение
4	Ловля и передача мяча	4	-	4	Беседа, Наблюдение
5	Броски мяча	2	-	2	Беседа, Наблюдение
6	Отбор мяча	2	-	2	Беседа, Наблюдение
7	Финты	3	-	3	Беседа, Наблюдение
8	Тактика игры	4	-	4	Беседа, Наблюдение игры, тестирование, соревнование
	<b>Итого:</b>	<b>24</b>	<b>3</b>	<b>21</b>	

## Содержание программы 2 года обучения.

### Модуль 1 «Легкая атлетика»

#### Раздел 1.

Введение в образовательную программу правил безопасности на занятиях. Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице

#### Раздел 2.

«Развитие быстроты».

Подвижные игры с мячом. Подвижные игры с бегом. Подвижные игры с элементами сопротивления, прыжков, метаний. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из различных предметов. Эстафеты с метанием в цель, бросками и ловлей мяча, на месте и в движении.

«Развитие координации».

Круговые движения головой. Круговые движения руками. Движения руками в сочетании с прыжками. Горизонтальное равновесие на одной ноге. Прыжки со сменой положения ног. Прыжок с поворотом на 90 градусов. Прыжок с поворотом на 180 градусов. Прыжок с поворотом на 360 градусов. Ходьба с изменением направления. Ходьба с перешагиванием различных предметов. Бег с изменением направления. Бег по ориентирам. Бег из различных положений.

#### Раздел 3.

Беговые упражнения: бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость, барьерный бег.

Прыжковые упражнения: ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге.

Силовые упражнения: упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением, на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическим снарядами и др.

#### Раздел 4.

Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции.

Пробегание отрезков 20,30,40 м. с высокого старта в среднем и быстром темпе, акцентируя постановку стопы с передней части, сохраняя правильный наклон туловища, положения головы и сочетая ритм движения ног с работой рук.

Овладение положениями «на старт», «внимание», «марш» и правильная установка стартовых колодок. Выход со старта под команду и самостоятельно с пробеганием отрезков 20.30,40 м. Пробегание отрезков 20, 40 м. с низкого старта на время.

#### Раздел 5.

Игры: «Поймай меня». «Кто быстрее возьмет мяч из круга». «Вслед за мячом».

Игры: «Наступление». «Пробежка с выручкой». «Рывок за мячом». «Собери флажки».

#### Раздел 6

Старт из различных положений. Старт с сопротивлением. Бег с утяжелителями. Бег с сопротивлением 10-15 м. Челночный бег 3x10м., 3x15

#### Раздел 7

Бег с максимальной скоростью на отрезках 20–30 м. Бег с низкого старта на дистанциях 30, 40 м. Бег с ходу на 20 м. Бег по беговой дорожке с небольшой горки. Прыжки в длину с полного разбега

### Модуль 2 «Гимнастика»

#### Раздел 1.

Краткие сведения о физической культуре, истории гимнастики. Режим дня, режим питания, личная гигиена. Требования к одежде и обуви. Инвентарь для занятий гимнастикой. Требования техники безопасности на занятиях.

#### Раздел 2.

Упражнения на формирование осанки, прыгучести, равновесия, гибкости. Упражнения с предметами. Упражнения в ходьбе и беге. Элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений в положении / из положения лежа. Элементы гимнастических



упражнений и позиций в положении стоя у опоры. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие ловкости и координации.

#### Раздел 3.

Упражнения для стоп. Упражнения для укрепления мышц ног и брюшного пресса. Упражнения для разогревания позвоночника скручиванием в стороны. Упражнения для развития гибкости позвоночника. Упражнения для мышц спины. Упражнения для укрепления мышц бедер. Упражнения для укрепления голеностопных суставов. Подводящие упражнения к продольным шпагатам и непосредственно шпагаты. Упражнения для развития гибкости: «круглый» полуприсед, «Волна» вперед.

#### Раздел 4.

«Мост» (упражнение для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса). Стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено. Кувырки в сторону, вперед, назад. Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения.

### Модуль 3 . «Баскетбол».

Раздел 1. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.

Раздел 2. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Раздел 3. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без и сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Раздел 4. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, двумя от головы на месте и в движении без и сопротивлением защитника, (в парах, тройках, квадрате, круге) на разные расстояния.

Раздел 5. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.

Раздел 6. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Раздел 7. Актика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без и с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0) (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

### Учебный план 3 года обучения.

№п\п	Наименование модуля	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	«Легкая атлетика»	14	40	54
2	«Гимнатика»	8	46	54
3	Мини - футбол	3	15	18
	<b>Итого:</b>	<b>25</b>	<b>101</b>	<b>126</b>

#### Модуль 1 «Легкая атлетика»

**Цель:** формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья

Задачи:

**образовательные:**

- освоение технических приёмов бега на короткие дистанции и их применение на соревнованиях;
- овладение индивидуальными тактическими действиями.

**воспитательные:**

- воспитание координационных качеств и скоростных способностей, скоростных проявлений взрывной силы, гибкости;

**развивающие:**

- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей, укрепление здоровья.

**Учебно – тематический план модуля «Легкая атлетика»**

	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	1	-	Входящая диагностика наблюдение,
2	Развитие основных физических качеств	15	2	13	Беседа, Наблюдение
3	Упражнения для развития скоростно-силовые возможностей	13	2	11	
4	Подвижные игры для укрепления опорно-двигательного аппарата	6	1	5	
5	Специальная физическая подготовка	13	1	12	Беседа, Наблюдение
6	Участие в соревнованиях	5	0	5	Беседа, Наблюдение
	<b>Итого</b>	<b>54</b>	<b>7</b>	<b>47</b>	

**Модуль 2 «Гимнастика»**

**Цель:** гармоничное развитие обучающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей и укрепление здоровья.

Задачи:

-удовлетворение потребностей в двигательной активности; **Обучающиеся:**

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

-удовлетворение потребностей в двигательной активности; **Развивающиеся:**

- развитие физических качеств: скоростные, силовые, гибкость, выносливость, координацию движений, и творческие способности.

Воспитательные:

- воспитание здоровых, волевых и дисциплинированных обучающихся, стремящихся к занятиям физической культурой.

### Учебно – тематический план модуля «Гимнастика»

	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Материалы и приспособления.	1	1	-	Входящая диагностика наблюдение
2	Общая и специальная физическая подготовка	30	3	27	Беседа, Наблюдение
3	Гимнастические упражнения	13	2	11	Беседа, Наблюдение
4	Акробатические упражнения	10	2	8	Беседа, Наблюдение
	<b>Итого:</b>	<b>54</b>	<b>8</b>	<b>46</b>	

### Модуль 3 «Мини - футбол»

**Цель:** разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой, приобретение знаний, умений необходимых в мини-футболе,

**Задачи:**

- привитие интереса к систематическим занятиям мини - футболом;
- укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
- обеспечение общефизической подготовки;
- овладение основами игры в мини - футбол;
- привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины.

### Учебно – тематический план модуля «Мини - футбол»

	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-	Входящая диагностика

					наблюдение
2	Техническая подготовка	4	1	3	Беседа, Наблюдение
3	Тактическая подготовка	3	1	2	Беседа, Наблюдение
4	Общая физическая подготовка	2	-	2	Беседа, Наблюдение
5	Специальная физическая подготовка	3	-	3	Беседа, Наблюдение
6	Игровая подготовка	3	-	3	Беседа, Наблюдение, соревнование
7	Соревнования	1		1	Наблюдение, соревнование
8	Итоговое занятие Сдача контрольных нормативов	1	-	1	Беседа, Наблюдение, тестирование
	<b>Итого:</b>	<b>18</b>	<b>3</b>	<b>15</b>	

### Содержание программы 3 года обучения

#### Модуль 1 «Легкая атлетика»

##### Раздел 1.

Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий легкой атлетикой. Причины травм и их профилактика. Техника безопасности. Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике

##### Раздел 2

##### Развитие гибкости.

«Мост» из положения лёжа на спине. Кувырок вперёд. Кувырок назад. Комбинация из кувырков вперёд. Переворот в сторону («колесо»)

##### Развитие выносливости.

Бег в медленном темпе до 20 мин. Повторное пробегание отрезков (150-300 м). Темповый бег до 5 мин.

##### Развитие силы.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа в различном темпе. Упражнение на сопротивление: перетягивание партнёра двумя руками, одной, проталкивание, перетягивание каната. Броски мяча правой и левой рукой на дальность различными способами. Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг.

##### Раздел 3.

Старт из различных положений. Старт с сопротивлением. Бег с сопротивлением 10-15 м. Челночный бег 3x10м., 3x153.

Раздел 4.

Игры: "Рыбки и акулы". Морская фигура". "Кораблики".

Раздел 5.

Беговые упражнения: бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д. Медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 50-100 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость, барьерный бег.

Прыжковые упражнения: ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге с утяжелением.

Силовые упражнения: упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением, на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическим снарядами и др.

Раздел 6.

Участие в соревнованиях.

### **Модуль 1 «Гимнастика»**

Раздел 1.

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Материалы и приспособления

Раздел 2.

Упражнения с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений). Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера). Упражнения на снарядах и со снарядами. Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах.

Раздел 3.

Группировка. Кувырки. Висы. Мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский). Связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад). Равновесие (ходьба с перешагиванием через предметы, с бросками и ловлей мяча, с отягощением).

Раздел 4.

Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту: вставание на мост лежа на спине; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо).

### **Модуль 3 . «Мини - футбол».**

Раздел 1. Вводное занятие: История развития мини - футбола, игры в мяч в истории человечества, клубный футбол в стране и за рубежом, техника безопасности.

Раздел 2. Техника игры в мини - футбол: классификация и терминология технических приёмов в футболе. Удары по мячу, модификация. Остановки и обработки мяча модификация. Остановки и обработки мяча в игровых условиях. Ведение мяча, обводка, финты, отбор мяча, вбрасывание мяча из ауга. Техника игры вратаря.

Раздел 3. Тактика как система игровых построений команды. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при атаке, обороне, при переходе от обороны к атаке, при срыве атаки.

Раздел 4. Подвижные игры, бег и беговые упражнения. Скоростно-силовая подготовка. Раздел 5. Упражнения на развитие силы удара по мячу средней частью подъема ноги на дальность и точность. «Круговая тренировка».

Раздел 6. Игровые тактические действия по заданию педагога. Установка на игру и разбор игры.

Раздел 7. Соревнования.

Раздел 8. Сдача контрольных нормативов, определение динамических изменений показателей контрольных нормативов.

## **Обеспечение программы.**

При работе с обучающимися используются различные **методы обучения**:

словесный, наглядный и практический. Основным методом подготовки младших школьников является игровой метод, а так же метод повторного выполнения упражнения. Кроме этого, используются соревновательный метод, а также группы воспитательных методов, определяющих отношения педагога и ученика, их взаимодействия и взаимосвязь.

В начале обучения следует очень осторожно применять соревновательный момент, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрее выполнение, что может привести к выполнению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

Поставленные цели и задачи достигаются тренировками, просмотром видео материалов и соревнований, выполнением практических заданий в игровой форме, лекциями, беседами, наглядной демонстраций.

Многолетняя подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения:

сознательности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;

- объем и интенсивность упражнений возрастают по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдавать предпочтение упражнениям динамического характера,

приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;

- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);

- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретическая подготовка – формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности, осуществляется в ходе практических занятий.

Интегральная подготовка - направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

### **Основополагающие принципы реализации программы:**

1. Принцип сознательности. Учащиеся должны знать и понимать цели и задачи обучения, а также пути достижения целей и задач обучения.

2. Принцип активности. Учебный процесс построен таким образом, чтобы учащиеся не просто воспринимали предлагаемый материал, но и стремились закрепить полученные знания и умения, анализировали ошибки и достижения своих товарищей, самостоятельно решали поставленные задачи.

3. Принцип систематичности. Постепенная и последовательная подача нового материала, поэтапное увеличение объема и интенсивность физических нагрузок.

4. Принцип наглядности. Обучение должно быть наглядным и включать в себя практический показ изучаемых действий, показ наглядных пособий, совместные занятия со старшими обучающимися.

5. Принцип доступности. Предлагает своевременное изучение программного материала, его соответствие полу, возрастным особенностям и физическому развитию обучающихся.

6. Принцип прочности. Стремление к тому, чтобы приобретенные знания, умения и навыки обучающихся были прочно закреплены.

7. Принцип контроля. Необходим регулярный контроль за усвоение учащимися программного материала, что дает возможность анализировать ход образовательного процесса.

## **Методическое обеспечение**

### **Учебно-методический комплекс.**

#### **1) Учебные пособия:**

- Литература для изучения предмета;
- видеоматериалы (фильмы и ролики об изучаемом предмете)
- аудиоматериалы (аудиозаписи, необходимые для изучения тем программы);

- электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации).

## 2) **Методические материалы**

- планы занятий (в т.ч. открытых);
- задания для отслеживания результатов освоения каждой темы;
- задания для проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся;
- методические рекомендации к занятиям.

### **Список литературы и интернет ресурсов.**

1. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 г.
2. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО: Учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А.Колодницкий. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2018.
3. Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки: знать и уметь; учебное пособие /Ю.И. Гришина. — Ростов н/Д : Феникс, 2011. — 280, [1] с.: и л. — (Высшее образование).
4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учеб. пособие. — Ростов н/Д: Феникс, 2010.
5. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 г.
6. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений В.И. Лях - Москва: «Просвещение», 2018.
7. <https://infourok.ru/obrazovatel'naya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-detey-rukopashniy-boy-1894092.html>
8. [https://kopilkaurokov.ru/prochee/prochee/proghramma\\_dopolnitel\\_nogho\\_obrazovaniia\\_rukopashnyi\\_boi](https://kopilkaurokov.ru/prochee/prochee/proghramma_dopolnitel_nogho_obrazovaniia_rukopashnyi_boi)
9. <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2019/02/14/dopolnitelnaya-obshcheobrazovatel'naya>

## Календарный учебный график 1 года обучения.

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов
1.			Введение в образовательную программу правил безопасности на занятиях. Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице.	1
2.			Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой	2
3.			«Гигиена. Режим дня». Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Режим дня.	3
4.			Правила соревнований. Правила безопасности на занятиях, оборудование, инвентарь на занятиях.	2
5.			Ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий.	2
6.			Ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту.	2
7.			Бег на выносливость в медленном темпе. 1x500 медленный бег.	2
8.			Специальные беговые легкоатлетические упражнения. Обучение технике высокого старта. Выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, до 100м	3
9.			Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с равномерным бегом в режиме большой интенсивности до 200м	3
10.			Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции до 20 метров, до 100м.	3
11.			Передача эстафеты на максимальной скорости в 20-метровой зоне.	3
12.			Командный эстафетный бег на полную дистанцию с участием двух команд.	4
13.			Техника челночного бега 3x10. Низкий старт	2
14.			Подвижные игры.	2
15.			Эстафетный бег на 100 и 400 метров. Обучение технике низкого старта.	1
16.			Прыжки в длину с места; отталкивание в прыжках в длину с разбега.	2
17.			Приземления. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в длину с разбега.	2
18.			Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.	2
19.			Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению.	2



20.			Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в высоту с разбега.	2
21.			Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков	2
22.			Практика: Метание теннисного мяча, стоя боком в направлении метания, выход в положение "натянутого лука" в финальном усилии; выполнение хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии; метание малого мяча с двух – трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 8-10м.	2
23.			Контрольные испытания. Соревнования.	5
24.			Краткие сведения об истории гимнастики. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Правила поведения на занятиях. Инвентарь для занятий гимнастикой.	1
25.			Упражнения для рук. Упражнения для ног	2
26.			Упражнения для шеи и спины. Упражнения для развития двигательных качеств.	2
27.			Комплексы общеразвивающих упражнений для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, позвоночника	4
28.			Элементы и комплексы гимнастических упражнений в положении / из положения лежа.	2
29.			Упражнения для стоп; для укрепления мышц брюшного пресса и спины;	3
30.			Упражнения для развития гибкости позвоночника; для укрепления мышц бедер; для укрепления мышц рук.	3
31.			Упражнения на перекладине. Элементы из комбинации. Комбинация на перекладине.	3
32.			Упражнения на брусьях. Элементы из комбинации. Комбинация на брусьях	3
33.			Упражнения на гимнастической стенке.	3
34.			Упражнения на гимнастической скамейке.	2
35.			Выполнение акробатических упражнений на основе изученных подготовительных элементов: кувырки вперед, в сторону, назад «Колобок»;	3
36.			Стойка на лопатках «Березка»; «Мост»; шпагаты.	2
37.			Стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено.	3
38.			Преодоление полосы препятствий.	7
39.			Вращательные упражнения. Упражнения в балансировании. Стойка на лопатках («Березка»).	2
40.			Переворот в сторону («Колесо»). Из положения, лежа на спине «мост».	2
41.			Из стойки ноги врозь наклоном назад «мост» из положения стоя.	2
42.			Равновесие на одной ноге, руки в стороны.	2
43.			Контрольные испытания, соревнования.	3

44.			Правил безопасности на занятиях. Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Инструктаж по технике безопасности.	1
45.			История развития волейбола. Правила игры и методика судейства соревнований. Техника и тактика игры в волейбол. Цель и задачи тактической подготовки.	2
46.			Упражнения для развития силы. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств для защитника, нападающего, пасующего. Упражнения для воспитания быстроты перемещений с элементами.	2
47.			Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста. Упражнения для воспитания ловкости. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания.	3
48.			Упражнения для воспитания прыгучести, прыжковой ловкости, координации: со скакалками, с теннисными мячами на подкидном мостике, на гимнастической скамейке	2
49.			Техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей полета мяча. Техника прямого нападающего удара на силу. Техника нападающего удара с переводом (кистью, с поворотом туловища).	3
50.			Техника нападающего удара с имитацией передачи. Нападающий удар тихий, после имитации сильного. Техника блокирования: одиночное, групповое.	4
51.			Соревнования и товарищеские игры.	6
52.			Контрольные игры. Судейская практика.	2

### Календарный учебный график 2 года обучения.

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов
1.			Введение в образовательную программу правил безопасности на занятиях. Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице	1
2.			Подвижные игры с мячом. Подвижные игры с бегом. Подвижные игры с элементами сопротивления, прыжков, метаний	2
3.			Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из различных предметов. Эстафеты с метанием в цель, бросками и ловлей мяча, на месте и в движении.	2
4.			Круговые движения головой. Круговые движения руками. Движения руками в сочетании с прыжками. Горизонтальное равновесие на одной ноге. Прыжки со сменой положения ног.	2
5.			Прыжок с поворотом на 90 градусов. Прыжок с поворотом на 180 градусов. Прыжок с поворотом на 360 градусов. Ходьба с изменением направления	2

6.			Ходьба с перешагиванием различных предметов. Бег с изменением направления. Бег по ориентирам. Бег из различных положений.	2
7.			Бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость, барьерный бег.	3
8.			Ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге.	3
9.			Упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением, на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическим снарядами и др.	3
10.			Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции.	1
11.			Пробегание отрезков 20,30,40 м. с высокого старта в среднем и быстром темпе, акцентируя постановку стопы с передней части, сохраняя правильный наклон туловища, положения головы и сочетая ритм движения ног с работой рук.	4
12.			Овладение положениями «на старт», «внимание», «марш» и правильная установка стартовых колодок. Выход со старта под команду и самостоятельно с пробеганием отрезков 20,30,40 м. Пробегание отрезков 20, 40 м. с низкого старта на время.	4
13.			Игры: «Поймай меня». «Кто быстрее возьмет мяч из круга». «Вслед за мячом».	3
14.			Игры: «Наступление». «Пробежка с ручкой». «Рывок за мячом». «Собери флажки».	4
15.			Старт из различных положений.	1
16.			Старт с сопротивлением. Бег с утяжелителями.	4
17.			Бег с сопротивлением 10-15 м. Челночный бег 3x10м., 3x15	4
18.			Бег с максимальной скоростью на отрезках 20–30 м.	3
19.			Бег с низкого старта на дистанциях 30, 40 м. Бег с ходу на 20 м.	3
20.			Бег по беговой дорожке с небольшой горки. Прыжки в длину с полного разбега	3
21.			Краткие сведения о физической культуре, истории гимнастики. Режим дня, режим питания, личная гигиена. Требования к одежде и обуви. Инвентарь для занятий гимнастикой. Требования техники безопасности на занятиях.	1
22.			Упражнения на формирование осанки, прыгучести, равновесия, гибкости.	5

23.			Упражнения с предметами. Упражнения в ходьбе и беге.	4
24.			Элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений в положении / из положения лежа.	5
25.			Элементы гимнастических упражнений и позиций в положении стоя у опоры.	5
26.			Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие ловкости и координации.	5
27.			Упражнения для стоп. Упражнения для укрепления мышц ног и брюшного пресса. Упражнения для разогревания позвоночника скручиванием в стороны.	3
28.			Упражнения для развития гибкости позвоночника. Упражнения для мышц спины.	3
29.			Упражнения для укрепления мышц бедер. Упражнения для укрепления голеностопных суставов.	3
30.			Подводящие упражнения к продольным шпагатам и непосредственно шпагаты. Упражнения для развития гибкости: «круглый» полуприсед, «Волна» вперед.	4
31.			«Мост» (упражнение для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса).	3
32.			Стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено.	3
33.			Кувырки в сторону, вперед, назад. Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения.	4
34.			История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.	2
35.			Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом	2
36.			Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	2
37.			Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без и сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.	3
38.			Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, двумя от головы на месте и в движении без и сопротивлением защитника, (в парах, тройках, квадрате, круге) на разные расстояния.	4
39.			Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием	2
40.			Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из	2

			освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	
41.			Актика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без и с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0) (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	3
42.			Тактика игры	4

### Календарный учебный график 3 года обучения.

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов
1.			Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий легкой атлетикой. Причины травм и их профилактика. Техника безопасности	1
2.			Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике	1
3.			«Мост» из положения лёжа на спине. Кувырок вперед. Кувырок назад. Комбинация из кувырков вперед. Переворот в сторону («колесо»)	3
4.			Бег в медленном темпе до 20 мин. Повторное пробегание отрезков (150-300 м). Темповый бег до 5 мин.	4
5.			Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа в различном темпе. Упражнение на сопротивление: перетягивание партнёра двумя руками, одной, проталкивание, перетягивание каната.	3
6.			Броски мяча правой и левой рукой на дальность различными способами.	3
7.			Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг.	2
8.			Старт из различных положений.	3
9.			Старт с сопротивлением.	3
10.			Бег с сопротивлением 10-15 м.	3
11.			Челночный бег 3x10м., 3x153.	4
12.			Игры: "Рыбки и акулы". Морская фигура". "Кораблики".	6
13.			Беговые упражнения: бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.	3
14.			Медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 50-100 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость, барьерный бег.	3
15.			Прыжковые упражнения: ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге с утяжелением.	3
16.			Силовые упражнения: упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением, на	4

			тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическим снарядами и др.	
17.			Участие в соревнованиях.	5
18.			Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Материалы и приспособления	1
19.			Упражнения с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений).	10
20.			Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера). Упражнения на снарядах и со снарядами	10
21.			Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах.	10
22.			Группировка. Кувырки. Висы	4
23.			Мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский).	3
24.			Связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед- назад, два кувырка назад).	3
25.			Равновесие (ходьба с перешагиванием через предметы, с бросками и ловлей мяча, с отягощением).	3
26.			Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту: вставание на мост лежа на спине; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо).	5
27.			Упражнения на развитие силы удара по мячу средней частью подъема ноги на дальность и точность.	5
28.			Вводное занятие: История развития мини - футбола, игры в мяч в истории человечества, клубный футбол в стране и за рубежом, техника безопасности.	1
29.			Техника игры в мини - футбол: классификация и терминология технических приёмов в футболе. Удары по мячу, модификация. Остановки и обработки мяча модификация.	2
30.			Остановки и обработки мяча в игровых условиях. Ведение мяча, обводка, финты, отбор мяча, вбрасывание мяча из аута. Техника игры вратаря.	2
31.			Тактика как система игровых построений команды. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при атаке, обороне, при переходе от обороны к атаке, при срыве атаки.	3
32.			Подвижные игры, бег и беговые упражнения. Скоростно-силовая подготовка	2
33.			Упражнения на развитие силы удара по мячу средней частью подъема ноги на дальность и точность. «Круговая тренировка».	3
34.			Игровые тактические действия по заданию педагога. Установка на игру и разбор игры.	3

35.			Соревнования.	1
36.			Сдача контрольных нормативов, определение динамических изменений показателей контрольных нормативов.	1