

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №8»

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
Протокол № 1
от 31.08. 2023г.



Дополнительная общеразвивающая программа

«Физическая подготовка»

Направленность: спортивная
Срок реализации: 1 год
Возраст учащихся: 11-18 лет

Составитель:
Котов Николай Анатольевич,
учитель физической культуры

Пояснительная записка.

1.1. Краткая характеристика изучаемого предмета

Занятия в кружке физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств

Заниматься в секции может каждый воспитанник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Программа секции общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Имеются спортивные сооружения для занятий секции : площадка на воздухе для игры в волейбол и баскетбол, футбольное поле, комната для хранения инвентаря.

Начальное изучение проводится при записи в кружок, во время беседы с ребёнком; в процессе медицинского осмотра и беседы с врачом (по каждому кружковцу); в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений.

Тренер должен систематически оценивать реакцию воспитанников на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием воспитанников, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Для каждой возрастной группы, занимающихся программой, предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

При подборе средств и методов практических занятий тренер-преподаватель секции должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры и т. д.). Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Программа секции составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры.

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Основная цель образования - формирование разносторонне развитой, творческой личности, способной реализовать свой потенциал, как в собственных жизненных интересах, так и в интересах общества. Одной из составляющих этого процесса является физическое воспитание.

Программа дополнительного образования предназначена для детского коллектива учреждения. Освоение учебного материала программы обеспечивает общее физическое развитие занимающихся, освоение и совершенствование техники общефизических упражнений, необходимые теоретические знания. Цели и задачи программы базируются на требованиях обязательного минимума содержания образования по физической культуре.

Программа рассчитана на 34 часа в 1-2 классах, из расчёта 1 часа в неделю, 68 часов в 3-4, 6-7 классах из расчёта 2 часа в неделю.

Объём и дозировка общеразвивающих физических упражнений определяются в зависимости от уровня физического развития занимающихся, задач занятия и периода тренировки.

1.2. Направленность образовательной программы

Направленность дополнительной образовательной программы волейбола физкультурно-спортивная. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей в:

- Самопознании (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей);

- Самореализации (раскрытие своих возможностей и личностных качеств);
- Самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам);

Педагогам важно создать для учащихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно отражалось на нравственном развитии. Тренеры-преподаватели поддерживают природное любопытство учащихся, неуёмную физическую энергию, желание заниматься спортом. Попадая в новую обстановку, учащиеся имеют больше возможностей познакомиться с иными человеческими отношениями.

При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим.

Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года, принятая Правительством Российской Федерации 7 августа 2009г., определяет основные направления развития и значение физической культуры и спорта в стране как создание условий для здорового образа жизни граждан, приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, повышение массовости физической культуры и спорта, обеспечение доступа к развитой спортивной инфраструктуре, повышение конкурентоспособности российского спорта, пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта.

Создавая программу учебно-тренировочных занятий по физической подготовке для детей 1-11 кл, мы опирались на типовую учебную программу по физической подготовке для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (авторы - составители: Ю.Д. Железняк, доктор пед. наук; А.В. Чачин, кандидат пед. наук; Ю.П. Сыромятников, доктор мед. наук). Программа разработана на основе нормативных требований по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, сформированные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва, опыт работы спортивных школ по физической подготовке. Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по физической подготовке.

Уровень программы : базовый.

1.3. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на изучение и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация 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 уроках физической культуры учащиеся получают определенные навыки физической подготовки, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть высоким уровнем физического развития. Данные занятия позволяют учащимся получить достижения всестороннего развития широкого овладения физической культурой. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий ребенок достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 1-11 кл и реализуются в течение учебного года. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных спортсменов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Педагогическая целесообразность

ОФП - система различных упражнений, является эффективным средством укрепления здоровья, физического развития и воспитания. Организованный соответствующим образом педагогический процесс физического воспитания естественным образом будет и процессом формирования личности ребенка. Занятия в секции ОФП воспитывают волю, целеустремленность, трудолюбие, дисциплину. Разнообразие упражнений,

средств и методов, позволяет целенаправленно развивать и совершенствовать двигательные качества и основные функции организма. Возможность дозирования нагрузки в широком диапазоне, делает общую физическую подготовку доступной для людей любого возраста, пола и физической подготовленности.

1.4. Цель образовательной программы

Цель программы - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

1.5. Задачи образовательной программы

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

Обучающие:

- воспитывать спортивную выносливость, ловкость, развивать быстроту, гибкость и подвижность;

- 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:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Основной показатель работы группы по физической подготовке - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд страны, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недель занятий непосредственно в условиях школы.

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 социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

1.6. Отличительные особенности данной программы.

Главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных спортсменов.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных спортсменов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по игровым видам спорта.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных спортсменов.

1.7. Условия приема в программу

В программу принимаются дети с 1-11 кл, проявляющие интерес к занятиям спорта, допущенные врачом к занятиям физической культурой. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 2 раза в год.

Два раза в год (декабрь, май) в группе проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

1.8. Сроки реализации программы

Программа курса физической подготовке рассчитана на один год. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игровых видов спорта. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 1-11 кл целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры.

Форма реализации программы – очная.

Условия приема детей: в секцию принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

1.9. Режим занятий.

Программа по волейболу реализуется на базе МКОУ «СШ№8». Занятия проводятся в спортивном зале два раза в неделю по два часа.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недель занятий непосредственно в условиях школы.

Количество учащихся в группах 15 человек.

Форма занятий - групповая. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы: соревнования, выполнение нормативов, контрольные упражнения.

2.0. Планируемые результаты.

Разовьют физические качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков в игровых видах спорта, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Содержание программы.

Учебный план.

1 год обучения - всего 68 часов, в расчёте 1 группа - 15 человек, 2 часа в неделю.

п/п	Наименование раздела. темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка.	10	10		Вопросник по темам
2	Физическая подготовка	24		24	Сдача нормативов.
3	Техническая подготовка	14		14	
4	Тактическая подготовка	10	2	8	
5	Соревновательная деятельность.	10		10	Участие в соревнованиях.

Содержание учебного плана.

1. Теоретическая подготовка(10 ч.)

Теория (10 ч.)

Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов. История развития видов спорта. Характеристика физической подготовки как средства физического воспитания молодежи.

История возникновения Олимпийских игр. Создание спортивных обществ и развитие физкультуры и спорта в Советском Союзе и России. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма. Гигиена.

Форма контроля: *вопросник по теме.*

2. Физическая подготовка (24ч.)

Практика (24ч.)

Общая физическая подготовка(12ч.)

Гимнастические упражнения: для мышц туловища и живота, для мышц рук и плечевого пояса, для мышц ног. Акробатические упражнения, легкоатлетические упражнения, спортивные игры, подвижные игры.

Специальная физическая подготовка (12 ч.)

Упражнения для развития силы и скоростных качеств. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для привития навыков быстрой ответных действий. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Форма контроля: *сдача нормативов.*

3. Техническая подготовка.(14 ч.)

Практика (14ч.)

Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на гимнастических стенках, с набивными мячами и т.д. Базовые и специальные упражнения и комплексы в различных видах спорта (легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры, настольный теннис, туристическая подготовка).

Практические занятия. Разминка. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса в различных положениях (стоя, сидя, лежа, лежа в наклоне): разводка, подтягивания, круговые вращения руками. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы; наклоны, повороты, круговые движения туловищем. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц спины: наклоны, прогибы. Упражнения для мышц ног: приседания, отведения, прыжки, выпады.

Форма контроля: *сдача нормативов.*

4. Тактическая подготовка(10ч.)

Теория (2 ч.)

Организация как форма деятельности, выраженная в тактических построениях (комбинациях).

Практика (8 ч.)

Спортивные игры - ознакомление с техникой игры в баскетбол, футбол. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Изучение правил игры, судейство. Вопросы тактики. Двусторонние игры.

Подвижные игры - одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность и воображение. Достижение цели, веру в свои силы.

Форма контроля: *сдача нормативов.*

5. Соревновательная деятельность (10ч.).

Практика (10ч).

Участие в соревнованиях различного уровня.

Форма контроля : участие в соревнованиях различного уровня.

Общая характеристика.

1. Спортивные игры - ознакомление с техникой игры в баскетбол, футбол. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Изучение правил игры, судейство. Вопросы тактики. Двусторонние игры.

Подвижные игры - одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

2. Гимнастика: Круговая тренировка: (сгибание, разгибание рук в упоре лежа, подъем туловища из положения лежа, прыжки на скакалке); акробатические упражнения - перекаты, «мост», «берёзка», «лодочка», кувырок вперед, назад; опорный прыжок через козла; Эстафеты с элементами акробатики.

3. Лыжная подготовка- обучение технике ходьбы на лыжах различными способами, повороты, способы подъема в гору, спуски в различных стойках, способы торможения.

4. Понятие «Низкий старт», разновидности ходьбы, медленный бег до 8 мин, челночный бег, бег на короткие, средние дистанции и кросс, эстафетный бег по кругу и встречная эстафета, прыжок в высоту способом «перешагивание», метание мяча в цель из различных исходных положений и на дальность, самоконтроль при физических занятиях.

5. Общеразвивающие упражнения должны включаться в каждое занятие с целью укрепления костно-связочного аппарата, развития мышц, подвижности в суставах и координации движений, улучшения сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Общеразвивающие упражнения выполняются на месте и в движении, без предметов и с предметами, на гимнастических снарядах, индивидуально или с партнером.

Упражнения на ловкость, гибкость, силу, быстроту, точность, координацию и внимание проводятся из различных исходных положений рук и ног, усложняются дополнительными движениями отдельных частей тела и отягощениями. Особенностями данной программы является применение принципа вариативности - содержание занятия, планируется с учетом индивидуальных возрастно-половых психофизиологических особенностей обучающихся, их личных желаний. Это позволяет организовать учебный процесс посильный для всех, так как обучающиеся, не теряя в объеме и содержании учебного материала, движутся в освоении программы каждый своим темпом.

Содержание

Тема 1. Вводный блок.

Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при занятиях со снарядами. Страховка при занятиях со снарядами. Инструктаж по технике безопасности и поведению при чрезвычайных ситуациях.

Тема 2. Краткий обзор развития физкультуры.

История возникновения Олимпийских игр. Создание спортивных обществ и развитие физкультуры и спорта в Советском Союзе и России.

Тема 3. Рабочие места, оборудование, снаряжение.

Спортивная терминология. Специальная терминология различных видов спорта. Рабочее место. Снаряжение для тренировок и соревнований: одежда, обувь.

Тема 4. Гигиена и самоконтроль занятий.

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Использование естественных природных факторов для укрепления здоровья и закаливания. Вред курения, употребления алкогольных напитков и наркотиков. Гигиена занятий. Понятие о тренировке и "спортивной форме".

Тема 5. Общая физическая подготовка.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении и физиологии организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе. Дыхание во время занятий. Влияние занятий физическими упражнениями на

функционирование опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Особенности и различия в занятиях юношей и девушек. Значение общей физической подготовки. Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на гимнастических стенках, с набивными мячами и т.д. Базовые и специальные упражнения и комплексы в различных видах спорта (легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры, настольный теннис, туристическая подготовка). Практические занятия. Разминка. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса в различных положениях (стоя, сидя, лежа, лежа в наклоне): разводка, подтягивания, круговые вращения руками. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы; наклоны, повороты, круговые движения туловищем. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц спины: наклоны, прогибы. Упражнения для мышц ног: приседания, отведения, прыжки, выпады.

Тема 6. Контрольные упражнения.

Контрольные тесты проводятся четыре раза в год. Для тестов используются контрольные упражнения для оценки общей и специальной физической подготовленности. Кроме этих упражнений для тестирования, можно применять как соревновательные, так и вспомогательные упражнения.

Тема 7. Соревнования.

Соревнования проводятся среди членов коллектива. Проведение соревнований можно планировать на Новый Год, весенние каникулы, конец учебного года. Соревнования можно проводить по упрощенным правилам, а так же по вспомогательным упражнениям.

Тема 8. Культурно-массовая и воспитательная работа.

Дни Здоровья, посещение спортивных соревнований.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Кол-во часов	Наименование темы	Подвижные игры	Характеристика деятельности воспитанников
1		1	Техника безопасности на занятиях. Игры с элементами легкой атлетики.	К своим флажкам.	Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику игры.
2		1	Разновидности прыжков. Эстафеты.	Два мороза.	Осваивают технику прыжков.
3		1	Равномерный медленный бег до 10мин. Разновидности прыжков. Игры.	Пятнашки. Метко в цель.	Проявляют силу, быстроту, выносливость и координацию в беге и прыжках.
4		1	Игры с прыжками с использованием скакалки. Бег с ускорением от 10-15м.	Прыгающие воробушки.	Проявляют силу, быстроту, выносливость и координацию в беге и прыжках.
5		1	Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Метание малого мяча	Точный расчет.	Выявляют ошибки в технике метания мяча
6		1	Челночный бег: 3х5м, 3х10м. Игры на развитие ловкости.	Лисы и куры.	Осваивают технику челночного бега
7		1	Упражнения с предметами на развитие координации движений.	Метко в цель. Слушай сигнал.	Проявляют силу, быстроту, выносливость и координацию.
8		1	Упражнения на развитие гибкости. Группировка. Перекаты в группировке	Делай как я.	Выполняют перекаты в группировке, выполняют предложенную игру.

9		1	Висы и упоры.	Салки.	Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах.
10		1	Лазанья и перелазанья.	По местам.	Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику игры.
11		1	Упражнения на освоение навыков равновесия.	Зеркало.	Выполняют упражнения в равновесии
12		1	Игры на развитие быстроты реакции.	Делай как я. Повтори за мной.	Проявляют силу, быстроту, выносливость и координацию.
13		1	Упражнения с набивными мячами.	День и ночь.	Проявляют силу, быстроту, выносливость и координацию.
14		1	Упражнения с гантелями.	Волк во рву. Зеркало.	Проявляют силу, быстроту, выносливость и координацию.
15		1	Упражнения со скакалкой.	Салки в приседе.	Проявляют силу, быстроту, выносливость и координацию.
16		1	Упражнения с волейбольными мячами.	Салки.	Проявляют силу, быстроту, выносливость и координацию.
17		1	Упражнения с различными мячами.	Слушай сигнал.	Проявляют силу, быстроту, выносливость и координацию.
18		1	Силовые упражнения. Упражнения с партнером.	Смена мест.	Выполняют силовые упражнения.
19		1	Техника безопасности при игре с мячом. Игры с мячом.	Играй мяч не теряй.	Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику игры.
20		1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	Мяч водящему.	Осваивают технику ловли и передачи мяча.
21		1	Передача мяча одной рукой от плеча.	У кого меньше мячей.	Осваивают технику передачи мяча.
22		1	Передача мяча двумя руками из-за головы. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Школа мяча.	Осваивают технику передачи мяча..
23		1	Ведение мяча ведущей рукой стоя на месте.	Мяч в корзину.	Осваивают технику ведения мяча.
24		1	Ведение мяча правой и	Попади	Осваивают технику

			левой рукой стоя на месте.	в обруч.	ведения мяча.
25		1	Ведение мяча правой и левой рукой поочередно стоя на месте и в движении.	Игры с ведением мяча.	Осваивают технику ведения мяча.
26		1	Эстафеты с мячом.	Попади в обруч.	Соблюдают правила техники безопасности.
27		1	Пионербол. Развитие ловкости. Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча.	Мяч ловцу.	Развивают ловкость, выявляют ошибки в технике броска мяча.
28		1	Ловля и бросок мяча через сетку двумя руками от груди.	Мяч в корзину.	Осваивают технику ловли и броска мяча.
29		1	Бросок мяча через сетку двумя руками из-за головы.	У кого меньше мячей.	Осваивают технику броска через сетку.
30		1	Бросок мяча одной рукой от плеча через сетку.	Мяч водящему.	Осваивают технику броска через сетку.
31		1	Закрепление навыков ловли и передачи мяча через сетку.	Школа мяча.	Закрепляют навыки ловли и передачи мяча.
32		1	Игра в пионербол.	Школа мяча.	Соблюдают правила техники безопасности.
33		1	Лыжная подготовка. Развитие выносливости. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	Игра в снежки.	Соблюдают правила техники безопасности. Выполняют предложенную подвижную игру.
34		1	Катание на лыжах.	Кто быстрее.	Соблюдают правила техники безопасности.
35		1	Ступающий шаг без палок.	Пустое место.	Выполняют ступающий шаг без палок.
36		1	Ступающий шаг с палками.	Пустое место.	Выполняют ступающий шаг с палками.
37		1	Скользкий шаг без палок.	Скользи дальше.	Выполняют скользкий шаг без палок.
38		1	Скользкий шаг с палками.	Скользи дальше.	Выполняют скользкий шаг с палками.
39		1	Скользкий шаг с палками.	Скользи дальше.	Выполняют скользкий шаг с палками.
40		1	Подъемы и спуски под уклон.	Пройди в ворота.	Осваивают технику подъёмов и спусков.
41		1	Подъемы и спуски под уклон.	Пройди в ворота.	Осваивают технику подъёмов и спусков.
42		1	Передвижение на лыжах до 1км.	Кто быстрее?	Проявляют выносливость. Выполняют предложенную игру.
43		1	Передвижение на лыжах	Кто быстрее?	Проявляют

			до 2км.		выносливость. Выполняют предложенную игру.
44		1	Передвижение на лыжах до 3км.	Кто быстрее?	Проявляют выносливость. Выполняют предложенную игру.
45		1	Игры на лыжах.	Стреляющий лыжник.	Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности.
46		1	Игры на лыжах.	Кто быстрее.	Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности.
47		1	Игры с различными предметами.	Мячи, Скакалки.	Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности.
48		1	Игры с различными предметами.	Обручи.	Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности.
49		1	Игры с различными предметами.	Кегли.	Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности.
50		1	Игры с мячом.	Мяч соседу.	Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности.
51		1	Игры с мячом.	Перестрелка.	Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности.
52		1	Игры с мячом.	Снайперы.	Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности.
53		1	Учебная игра в пионербол.	Борьба за мяч.	Выявляют характерные ошибки в технике игры в пионербол.
54		1	Учебная игра в пионербол.	Овладей мячом.	Выявляют характерные ошибки в технике игры в пионербол.
55		1	Игры на развитие скоростно-силовых способностей.	Лисы и куры.	Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику игры.
56		1	Игры на совершенствование метаний.	Метко в цель.	Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику игры.
57		1	Игры на развитие координации движений.	Пятнашки.	Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику

					игры.
58		1	Игры на закрепление навыков бега.	Пустое место.	Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику игры.
59		1	Игры на совершенствование навыков прыжков.	Волк во рву.	Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику игры.
60		1	Игры на развитие способности к ориентированию.	К своим флажкам.	Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику игры.
61		1	Разновидности ходьбы и бега. Бег с преодолением препятствий.	Космонавты.	Проявляют силу, быстроту, выносливость и координацию в беге и прыжках.
62		1	Равномерный медленный бег до 10 мин. Бег с ускорением.	Пустое место.	Проявляют силу, быстроту, выносливость и координацию в беге и прыжках.
63		1	Бег с ускорением от 10 до 15м. Игры с элементами легкой атлетики.	Два мороза.	Проявляют силу, быстроту, выносливость и координацию в беге и прыжках.
64		1	Метание малого мяча. Игра « Русская лапта».	Метко в цель.	Выявляют ошибки в технике метания мяча
65		1	Прыжки. Бросок набивного мяча. Игра « Русская лапта».	Кто дальше.	Выявляют ошибки в технике метания мяча
66		1	Игры и эстафеты.	Точный расчет.	Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику игры.
67		1	Игры и эстафеты.	Смена мест.	Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику игры.
68		1	Игры и эстафеты.	Выбор мест.	Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику игры.

Ожидаемые результаты:

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
- понимание вреда алкоголя и курения на организм человека;
- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка).

Требования к знаниям и умениям учащихся, критерии оценки.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся используются тесты-упражнения; для каждой возрастной группы определены свои нормативы, которые являются критериями оценки

эффективности подготовки юных спортсменов. Контроль за физической подготовленностью учащихся проводится 2 раза в учебном году: в сентябре и в мае. Результаты оцениваются по специальным таблицам (отдельно для девочек и мальчиков).

**Контрольные нормативы
8-9 лет.**

№ п/п	Виды испытаний	нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		удовл.	хорошо	Отлично	удовл.	хорошо	Отлично
1	Челночный бег	10.4	10.1	10.2	10.9	10.7	9.7
2	Бег 30м	6.9	6.7	5.9	7.2	7.0	6.2
	Смешанное передвижение (1км)	без	у	Ч	е	т	А
3	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	2	3	4	-	-	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	7	9	17	4	5	11
4	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладоням

**Контрольные нормативы.
9-10 лет**

№ п/п	Виды испытаний	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		удовл.	хорошо	Отлично	удовл.	хорошо	Отлично
1	Бег 60м	12.0	11.6	10.5	12.9	12.3	11.0
2	Бег на 1 км	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	2	3	5	-	-	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15

	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	9	12	16	5	7	12
4	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладоням

Контрольные нормативы.
11-12 лет

№ п/п	Виды испытаний	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		удовл.	хорошо	Отлично	удовл.	хорошо	Отлично
1	Бег 60м	11.0	10.8	9.9	11.4	11.2	10.3
2	Бег на 1.5м	8.35	7.55	7.10	8.44	8.35	8.00
	Бег на 2км	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	3	4	7	-	-	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	17
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	12	14	20	7	8	14
4	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук					

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса внеурочной деятельности

- Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
- Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

Технические средства

Ноутбук
Магнитофон

Демонстрационные пособия

1. Рисунки, схематические рисунки
2. Схемы
3. Таблицы

4. Наборы предметных картинок
Оборудование

Спортивный инвентарь учебного комплекса.

Литература

1. Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов.
2. Лаптев А.П. «Лекции по общей и спортивной гигиене». М. 2009г.
3. Жуков М.Н. «Подвижные игры». М. 2004г.