

Управление образования администрации Собинского района  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Собинского района  
средняя общеобразовательная школа №4 г.Собинки

Рекомендована  
методическим  
советом  
от «10» 06 2021г.  
Протокол № 3



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
"Школьный спортивный клуб"**  
(название программы)

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 6-15 лет  
Срок реализации: 1 год  
Уровень программы: базовый

Составитель:  
Власов Анатолий Владимирович,  
педагог дополнительного  
образования

г. Собинка, 2021 год

## **Раздел №1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

### **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школьный спортивный клуб» имеет физкультурно- спортивную направленность.

**Актуальность** данной программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

**Педагогическая необходимость** образовательной программы заключается в том, чтобы помочь подросткам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

**Отличительными особенностями** программы является:

- направленность на реализацию принципа вариантности, включающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью занятий (спортивный зал, спортивные площадки и т.д.)

- объемность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности очерчивается ценностными ориентациями на общую и индивидуально-ориентированную физическую подготовку обучающихся, и соответственно этому основу программы составляет содержание физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей направленностью;

- учебное содержание программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному), и от частного к конкретному (специализированному), что задает определенную логику в освоении обучающимися программы и обеспечивает перевод освоенных знаний в практические навыки и умения;

- учебный материал структурирован по признаку целостности, т.е. каждая система физических упражнений представлена в единстве учебных знаний и соответствующих физических упражнений.

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы для занятий и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

**Адресат программы.** Программа рассчитана на детей от 6 до 15 лет. Группа формируется разновозрастная и разноуровневая с учетом увлеченности детей, без предварительного отбора по степени подготовленности.

**Особенности организации образовательного процесса** Программа рассчитана на 2 часа в неделю, на обучение течение одного года. Общий объём – 68 часов. Форма обучения- очная.

**Уровень реализуемой программы-** базовый

## **2.Цели и задачи программы**

**Цель:** создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям обучающихся посредством физических упражнений.

В соответствии с целью формируются следующие **задачи:**

### **Метапредметные :**

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

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

***Предметные:***

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

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

### 3. Содержание программы

#### 3.1 Учебный план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
<b>I</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>-в процессе занятий</b>			
1	Травматизм в спорте, причины.	-	-	-	беседа, инструктаж
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	-	-	-	беседа
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	-	-	-	беседа, контрольное тестирование
<b>II</b>	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>38</b>	<b>На занятия</b>	<b>38</b>	
1	Строевые упражнения.	Перед каждым занятием			выполнение упражнений
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	5	-	5	выполнение упражнений
3	Дыхательная гимнастика.	4	-	4	выполнение

					упражнений
4	Корригирующая гимнастика.	5	-	5	выполнение упражнений
5	Оздоровительная гимнастика.	5		5	выполнение упражнений
6	Оздоровительный бег.	5	-	5	выполнение контрольных упражнений
7	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.	14		14	выполнение контрольных упражнений
<b>III</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	<b>30</b>	<b>На занятии</b>	<b>30</b>	
1	Основы видов спорта.	5	-	5	беседа, выполнение тестов
2	Подвижные игры.	10	-	10	выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники
3	Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость.	На каждом занятии			выполнение упражнений
4	Спортивные игры.	5	-	5	выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники
5	Соревнования и конкурсы	5	-	5	праздники «Здоровья»
6	Двухсторонние игры	5	-	5	выполнение контрольных упражнений
<b>IV</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>В конце каждого месяца</b>			выполнение контрольных упражнений и тестов
<b>V</b>	<b>Итого часов</b>	<b>68</b>	<b>-</b>	<b>68</b>	

### 3.2 Содержание учебного плана

#### Раздел 1. Основы знаний.

#### Тема № 1. Травматизм в спорте, причины.

*Теория.* Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы)

Причины получения травм:

- Недостатки в организации и методике проведения соревнований или тренировок
- Плохое состояние места проведения тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена.
- Плохие погодные условия при проведении тренировок или соревнований
- Грубое нарушение правил контроля со стороны врача
- Нарушение дисциплины или правил проведения тренировок

*Практика.*

*Ожидаемый результат.* Знание и соблюдение правил Техники Безопасности по ОФП.

*Формы контроля:* беседа, инструктаж.

### **Тема № 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.**

*Теория.* Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания. Самоконтроль. Врачебный контроль.

*Практика.*

*Ожидаемый результат.* Знание правил личной гигиены, соблюдение режима дня.

*Формы контроля:* беседа.

### **Тема № 3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.**

*Теория.* Правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки.

*Практика.*

*Ожидаемый результат.* Соблюдение правил поведения в спортивном зале и спортивной площадке, знание правил соревнований, умение правильно использовать спортивные оборудование и инвентарь на занятиях в группах ОФП.

*Формы контроля:* беседа, контрольное тестирование.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП). (38 часов)**

### **1. Строевые упражнения.**

*Теория.*

*Практика.* Выполнение строевых упражнений: «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Разновидности ходьбы. ОРУ в строю.

*Ожидаемый результат.* Четкое выполнение строевых приемов, умение выполнять коллективные действия.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений.

### **2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). (5 часов)**

*Теория.*

*Практика.* Комплекс ОРУ без предмета. Комплекс ОРУ с предметами. Комплекс ОРУ с мячами. Разучивание подводящих упражнений по акробатики. Комплекс ОРУ на месте.

*Ожидаемый результат.* Овладение элементами акробатики, развитие ловкости и быстроты в подвижных играх, умение выполнять коллективные действия, воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений.

### **3. Дыхательная гимнастика. (4 часа)**

*Теория.*

*Практика.* Измерение объема легких при помощи «воздушного шара». Дыхательное упражнение «ладошки». Дыхательное упражнение «насос». Дыхательное упражнение «кошка». Комплекс Дыхательных упражнений.

*Ожидаемый результат.* Научить детей правильно вдыхать через нос. Добиваться активной вентиляции легких детей. Воспитать ценностное отношение к ЗОЖ.

*Форма контроля:* выполнение контрольный упражнений.

#### **4.Корригирующая гимнастика. (5 часов)**

*Теория.*

*Практика.* Гимнастическая полоса препятствий. Напоминания о «правилах» дыхания. комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки (с гимнастическими палками). Общеразвивающие упражнения в положении сидя. Совершенствование комплекса упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.

*Ожидаемый результат.* Научить детей навыкам правильной осанки.*Форма контроля:* выполнение контрольный упражнений.

#### **5.Оздоровительная гимнастика. (5 часов)**

*Теория.* Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника. Правила стретчинга.

*Практика.* Комплексы упражнений на растяжку. (Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника).

*Ожидаемый результат.* Знание и правильное выполнение комплексов лечебной физической культуры.

*Форма контроля:* беседа, выполнение контрольный упражнений.

#### **6.Оздоровительный бег.(5 часов)**

*Теория.*

*Практика.*Бег.Беговые упражнения. Длительный бег. Бегна короткиееи длинные дистанции.

*Ожидаемый результат.*Овладение навыками бега на короткие и длинные дистанции.

*Форма контроля:*выполнение контрольный упражнений.

#### **7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.(14 часов)**

*Теория.* Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

*Практика.* Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.

*Ожидаемый результат.* Развить навык взаимодействия обучающихся, ловкость, внимание, координацию движений.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП). (30 часов)**

#### **1.Основы видов спорта (5 часов)**

*Теория.* Основы видов спорта.

*Практика.* Волейбол. Футбол. Легкая атлетика.

*Ожидаемый результат.* Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

*Форма контроля:*беседа, выполнение контрольных упражнений

#### **2. Подвижные игры.(10 часов)**



*Теория.*

*Практика.* Подвижные игры в спортивном зале. Подвижные игры на свежем воздухе.

*Ожидаемый результат.* Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений

### **3. Упражнения на ловкость, гибкость, выносливость .**

*Теория.*

*Практика.* Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений. Упражнения на гибкость. Упражнения на быстроту. Упражнения на выносливость.

*Ожидаемый результат.* Развить физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, выносливость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений

### **4. Спортивные игры (5 часов)**

*Теория.*

*Практика.* Спортивные игры.

*Ожидаемый результат.* Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники

### **5. Соревнования и конкурсы (5 часов)**

*Теория.*

*Практика.* Соревнования по ОФП, Соревнования по СФП, Соревнования — эстафеты, Соревнования «Веселые старты», Соревнования-поединки.

*Ожидаемый результат.* Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений, праздники «Здоровья»

### **Раздел 4. Двухсторонние игры. (5 часов)**

*Теория.* Объяснение правил игры.

*Практика.* Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

*Ожидаемый результат.* Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.  
*Форма контроля:* беседа, выполнение контрольных упражнений

#### **Раздел 5. Контрольные нормативы.**

*Теория.*

*Практика.* Сдача нормативов.

*Ожидаемый результат.* Высокий уровень физической подготовки обучающихся.

*Форма контроля:* беседа, выполнение контрольных упражнений

### **4. Планируемые результаты**

#### **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)
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

#### **Обучающиеся должны знать:**

- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов;
- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
- основы правильного питания;
- правила спортивных игр;
- разные виды лыжного хода;
- правила организации соревнований;
- правила самостоятельного выполнения упражнений.

#### **Уметь:**

- подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- группироваться;
- использовать различные тактические действия;
- владеть техникой игры перемещений во время игры;
- использовать страховку и само страховку;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья

## **Раздел № 2 «Комплекс организационно- педагогических условий»**

### **2.1.Календарный учебный график**

Год	Дата начала	Дата	Всего	Количество	Режим
-----	-------------	------	-------	------------	-------

обучения	обучения	окончания обучения	учебных недель	учебных часов	занятий
2021-2022	01.09.2021	31.05.2022	35	68	1 раз в неделю по 2 академических часа

### Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Тема занятия	Количество во часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата планируемая	Дата фактическая	Причина изменения даты
<b>I</b>	<b>Раздел 1. Основы знаний</b>						
1	Травматизма в спорте, причины	-	комбинированная				
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	-	комбинированная				
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	-	комбинированная	опрос			
<b>II</b>	<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (38 часов)</b>						
4	Строевые упражнения	-	комбинированная				
5	Общеразвивающие упражнения без предметов	2	комбинированная				
6	Общеразвивающие упражнения с партнёром	2	комбинированная				
7	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах	1	комбинированная				
8	Дыхательная гимнастика	4	комбинированная				
9	Акробатические упражнения	3	комбинированная				
10	Преодоление полосы препятствий	2	комбинированная				

11	Выполнение гимнастических упражнений		5	комбинированная					
12	Оздоровительный бег:	Медленный бег	1	комбинированная					
13		Бег на короткие дистанции	1	комбинированная					
14		Эстафетный бег	1	комбинированная					
15		Кросс 500 метров	1	комбинированная	зачёт				
16		Кросс 1000 метров	2	комбинированная	зачёт				
17	Оздоровительная гимнастика		5	комбинированная					
18	Прыжки в длину с разбега		2	комбинированная					
19	Прыжки в высоту с разбега		2	комбинированная					
20	Метание гранаты в цель на дальность		2	комбинированная					
21	Контрольные испытания, соревнования по лёгкой атлетике		2	комбинированная	зачёт				
III	<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП). (30 часов)</b>								
22	Волейбол. Перемещение из стойки. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками.		1	групповая					
23	Отбивание мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите.		1	групповая					
24	Учебные игры. Контрольные игры. Судейская практика		На занятиях	групповая					

25	Баскетбол. Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении	2	групповая					
26	Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой	2	групповая					
27	Штрафной бросок. Инструкторская практика. Перехват, вырывание, забивание мяча	1	групповая					
28	Выбор места. Целесообразное использование технических приёмов. Участие в соревнованиях	На занятиях	групповая					
29	Футбол. Удары на точность, силу, дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча	2	групповая					
30	Расстановка игроков. Тактика игры в нападении. Судейская практика	На занятиях	групповая					
31	Групповые и командные действия. Тактика игры в защите. Судейская практика	На занятиях	групповая					
32	Групповые и командные действия. Соревнования по футболу	На занятиях	групповая					
33	Настольный теннис. Чередование приёмов игры по заданным квадратам. Чередование и сочетание 2-3 различных приёмов игры по заданным квадратам	2	групповая					
34	Контрудары. Тактика парной игры. Варианты тактики парной игры	1	групповая					
35	Контрольные соревнования по	1	групповая					

	настольному теннису.							
36	Подвижные игры	10	групповая					
37	Упражнения на ловкость	В каждом занятии	групповая					
38	Упражнения на координацию движений		групповая					
39	Упражнения на гибкость		групповая					
40	Упражнения на быстроту		групповая					
41	Упражнения на выносливость		групповая					
42	Спортивные игры	5	групповая					
43	Соревнования по ОФП	ежемесячно	групповая	зачёт				
44	Соревнования по СФП	Один раз в полугодие	групповая	зачёт				
45	Соревнования - эстафеты	На занятиях	групповая	зачёт				
46	Соревнования «Веселые старты»	В конце учебного года	групповая	зачёт				
47	Соревнования-поединки	На занятиях	групповая	зачёт				
48	Двухсторонние игры	2	групповая	Контрольная игра				
49	Контрольные нормативы	В начале каждого месяца	комбинированная	зачёт				

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

## 2.2 Условия реализации программы

### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### Место проведения:

- Спортивная площадка;
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

#### Инвентарь:

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с кольцами;
- Секундомер;
- Маты

## 2.3 Формы аттестации:

### Формы, методы и приемы обучения, используемые при реализации программы:

- практический (выполнение практических заданий);
- наглядный (наблюдения, изучение явлений, происходящих в окружающей среде);
- словесный (инструктажи, беседы, разъяснения);
- работа с литературой (изучение, составление плана).

### Формы контроля:

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, обще развивающие упражнения),
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, подвижных и спортивных игр и т.д.),
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Важнейшим требованием к занятию «Школьного спортивного клуба» является обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся.

## 2.4 Оценочные материалы

№ п/п	Возраст Наименование	1 год		2 год		3 год		4 год	
		М.	д.	М.	д.	М.	д.	М.	д.
1.	Бег 10 м (сек)			2.8-2.7	3.0-2.8	2.5-2.1	2.6-2.2	2.3-2.0	2.5-2.1
2.	Бег 30 м (сек)	10.5-8.5	10.7-8.7	9.2-7.9	9.8-7.3	8.4-7.6	8.9-7.7	8.0-7.4	8.7-7.8
3.	Челночный бег 3х 10 м(сек)	14.5-13.5	15.8-14.7	13.2-12.2	14.5-13.2	12.0-11.2	13.2-12.2	11.2-9.9	12.0-10.5
4.	Прыжок с места (см)	55-70	50-65	70-100	65-95	85-105	80-100	100-125	95-120
5.	Прыжки через скакалку(раз)			1-3	2-5	3-15	3-20	7-21	15-45
6.	Бросок набивного мяча, стоя из-за головы, 1кг (см)	117-185	100-178	187-270	138-221	221-303	156-256	242-360	193-331
7.	Метание прав, мешочка лев. 150гр(м)	2.5-5.5	2.4-5.2	3.9-7.5	3.5-5.9	4.4-9.8	3.3-8.3	6.0-13.9	5.5-11.8
		2.0-4.8	1.8-3.7	1.8-3.7	2.5-4.5	3.2-5.9	3.0-5.7	5.0-10.8	4.6-8.0
8.	Подбрасывание и ловля мяча(раз)	5-10	5-10	15-25	15-25	26-40	26-40	45-60	45-60
9.	Отбивание мяча(раз)	5-7	5-7	7-10	7-10	10-15	10-15	10-20	10-20
10.	Перебрасывание мяча в паре разными способами Р,М.	1-1.5	1-1.5	1.5-2.5	1.5-2.5	3.0-4.0	3.0-4.0	3.0-5.0	3.0-5.0
11.	Статическое равновесие (сек)	10	10	12-20	15-28	25-35	30-40	35-42	45-60
12.	Подъем туловища (раз)			11-17	10-15	12-25	11-20	15-30	14-28
13.	Наклон вперед, ноги вместе (см)	1-2	2-3	3-6	6-9	4-7	7-10	5-8	8-12
14.	Бег на выносливость (м)	300-450	200-350	600-750	450-750	680-1500	650-1200	900-2000	700-1800
15.	Бег на лыжах на выносливость	1000-1500	700-1200	1500-2000	1200-1500	200-2500	500-2000	2000-3000	2000-2500

## 2.5. Методические материалы

Формы занятий:



• групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;

- занятия оздоровительной направленности;
- эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Организационно-методические рекомендации Занятия проводятся 2 раза неделю по 3 часа.

Занятия в объединении позволяют:

• максимально поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьного возраста; • развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;

- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;
- подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с игровыми элементами, ЛФК, участие детей в «весёлых стартах» и праздниках.

#### ***Список использованной литературы:***

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик», 2002.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги», 2007
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М., «АСТ», 2010.
4. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М., 1981.
5. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
6. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 1998.
7. Куприянич Л.Л. Основы бодибилдинга – Секреты для мальчиков. – Киев, «Ранок», 2005.
8. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс», 2010.
9. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО», 2004.
10. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. (серия «Мир Вашего ребенка») – М., «Феникс», 2001.
11. Былеева А.В. Подвижные игры. – М., «Физкультура и спорт», 1982.
12. . Голубев А. М. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. И.П.К. М.О. – М., 1994.
13. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
14. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма – М., «Детство-пресс», 2006.
15. Милосердова Г.А., Мастюгина Е.Г. Мой ребенок – победитель. – М., «Феникс», 2008.
16. Подшибякин А.К. Закаливание – залог здоровья. - М., 1981
17. Сзетов А., Школьников Н. Физическая культура в семье. - М., 1973.

18. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина З.Л. - М., 1999.
19. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова М.В. и др. - М.,1999.
20. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 1986.
21. \Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М. , «Просвещение», 2007.
22. Программа по физическому воспитанию для обучающихся 1-4 классов образовательной школы. Андреева Н А. и др. Советская система физического воспитания. - М., 1975.
23. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
24. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
25. Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. - М., 1979.
26. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П., 1997.
27. Шурухина В.К Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. - М. ,1980.
28. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 1985.
29. Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 1999 г. – Томск: ТГПУ.
30. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
31. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
32. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
33. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996
34. Семёнов Л.П. Советы тренерам. – М.: ФиС, 1980.
35. Сиваков В. И. О психоэмоциональном перенапряжении школьников. Журнал «Физическая культура в школе», 2004. – № 2. – с.74.
36. Чехунова Т. И. Программа по физической культуре для классов с ежедневными занятиями физической культурой.- Томск, 1999.
37. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2000.