

Отдел образования администрации Сосновского района  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Сосновская средняя общеобразовательная школа № 2  
имени кавалера ордена Мужества Ильи Юрьевича Уланова



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Быстрее, выше, сильнее»**

Возраст учащихся: 12-17 лет  
Срок реализации: 2 года  
Уровень освоения: базовый

Автор-составитель:  
Головин Олег Николаевич  
педагог дополнительного образования

р.п. Сосновка, 2024 г.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

<b>1. Учреждение</b>	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Сосновская средняя общеобразовательная школа № 2 имени кавалера ордена Мужества Ильи Юрьевича Уланова
<b>2. Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Быстрее, выше, сильнее»
<b>3. Сведения об авторе:</b>	
<b>3.1. Ф.И.О., должность</b>	Головин Олег Николаевич, педагог дополнительного образования
<b>4. Сведения о программе:</b>	
<b>4.1. Нормативная база:</b>	<p>-Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»(с изменениями и дополнениями);</p> <p>-Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996 р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;</p> <p>-Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства от 31.03.2022 г. № 678-р);</p> <p>-Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629);</p> <p>-Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015г. № 09-3242 «О направлении информации» (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);</p> <p>-Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";</p> <p>-Устав МБОУ Сосновской СОШ № 2 им. И.Ю. Уланова</p>
<b>4.2. Область применения</b>	Дополнительное образование
<b>4.3. Направленность</b>	Физкультурно-спортивная
<b>4.4. Тип программы</b>	Модифицированная
<b>4.5. Целевая направленность программы</b>	Общеразвивающая
<b>4.6. Возраст обучающихся по программе</b>	12-17 лет
<b>4.7. Продолжительность обучения</b>	2 года

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

### **1.1. Пояснительная записка.**

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с нормативными документами. Уровень освоения программы: базовый.

Для того чтобы дети росли здоровыми, необходимо правильное физическое воспитание, а также соблюдение здорового образа жизни. Малоподвижный образ жизни обучающихся делает организм человека беззащитным при развитии различных заболеваний. Спортивные занятия, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяют обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Программа «Быстрее, выше, сильнее» направлена на приобретение теоретических и практических навыков. Способствует укреплению здоровья, правильному физическому развитию детей. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения

### **Новизна программы**

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

### **Актуальность и практическая значимость**

Актуальность спортивно-оздоровительной направленности заключается в том, что именно в школьные годы должна быть создана прочная основа для укрепления здоровья и физического совершенствования человека, так как в этот период завершается развитие физиологических систем, в том числе и двигательного аппарата.

Одним из мощных средств профилактики и укрепления здоровья растущего организма детей, являются занятия массовыми видами спорта, физической культурой в различных ее формах и сочетаниях, которые не требуют больших материальных затрат. Но при правильной методике проведения занятий дают человеку здоровье и жизненный оптимизм

Бег, прыжки, метания, спортивная ходьба и отдельные виды многоборья объединяются в один вид спорта – легкая атлетика. Центральное место легкой атлетики среди других видов спорта обусловлено в первую очередь естественностью упражнений и их разнообразным воздействием на организм

человека: прыжки и метания позволяют успешно развивать силу, быстроту, совершенствовать координацию движений, бег благоприятно сказывается на деятельности сердечно-сосудистой системы, развивает выносливость. Ценность легкоатлетических упражнений состоит также в том, что многие из них несложны по своей технике исполнения и доступны лицам с самыми различными данными физического развития. Противопоказанием к занятиям является только освобождение от занятий физической культуры.

Следует отметить, что на первых этапах занятия легкой атлетикой главным является разносторонняя физическая подготовка и поэтому в программу включаются не только большинство легкоатлетических упражнений, но и другие виды спорта, такие как футбол, волейбол, различные эстафеты, игра в лапту и другое.

### **Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она позволяет сплотить творческий коллектив, создать между учащимися здоровую конкуренцию, стремление к победе, развить у ребят способность личностного роста, выявить их спортивный потенциал. А также развить у детей такие качества, которые помогут в общении со сверстниками и не только: понимание, что все люди разные, принятие этих различий, умение сотрудничать и разрешать возникающие противоречия в общении.

### **Отличительные особенности программы от ранее существующих:**

В программе предусматривается профилактика основных инфекционных заболеваний, коррекция заболеваний опорно-двигательного аппарата и др. Содержание занятий направлено на здоровьесбережение, активизирует мышление, развивает память, способствует укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Учебный материал распределен по принципу последовательного расширения и углубления теоретических знаний, приобретение практических умений и навыков.

В процессе занятий используется комплекс методов и приемов: словесные, наглядные, практические.

В конце учебного года проводится итоговое занятие, где определяются и фиксируются в протоколе достижения каждого обучающегося.

Таким образом, систематическая двигательная активность, занятия физической культурой и спортом оказывают положительное воздействие на организм человека, являются средством профилактики недугов

### **Адресат программы**

Программа «Быстрее, выше, сильнее» адресована детям 12-17 лет.

### **Условия набора учащихся**

В объединение принимаются дети в возрасте 12-17 лет, проявляющие интерес к спорту и здоровому образу жизни, допущенные врачом к занятиям физической культурой. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 2 раза в год.

### **Количество учащихся**

Для обучения формируются группы учащихся разных возрастных категорий 12-17 лет, являющиеся основным составом объединения. Наполняемость группы: 12-15 человек. Наполняемость группы второго года обучения составляет 10-12 человек. Состав группы постоянный.

### **Объём и срок освоения программы**

Программа «Быстрее, выше, сильнее» рассчитана на 2 года обучения. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 144 часа.

### **Формы и режим занятий**

Основной формой учебной работы является групповое занятие. Занятия проводятся два раза в неделю, по одному учебному часу. Длительность занятия – 45 минут.

### **Календарный учебный график**

Количество учебных недель – 72.

*Дата начала и окончания учебных периодов*

Начало занятий группы первого года обучения с 10 сентября, второго года обучения с 1 сентября, окончание занятий 31 мая. Продолжительность каникул с 1 июня по 31 августа.

### **Цель и задачи программы**

**Цель:** формирование физической культуры личности как систематической ценности, реализуемой в здоровом образе жизни; сохранение и укрепление здоровья детей.

#### **Задачи:**

##### **Задачи на 1-й год обучения:**

##### **Образовательные:**

Формировать знания о здоровом образе жизни, укреплять общее состояние организма;

Обучать правилам поведения в процессе коллективных действий;

Формировать положительную мотивацию, устойчивый интерес и потребность к физической деятельности;

Научить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

Совершенствовать координационные способности;

##### **Развивающие:**

Развивать познавательный интерес к русским народным играм;

Развивать физические качества: скоростно-силовые, быстроту, гибкость и общую выносливость;

Корректировать недостаточное физическое развитие.

##### **Воспитательные:**

Воспитывать чувство коллективизма, взаимоуважения;

Развивать активность, ответственность;

Формировать осознанное отношение и потребность к любым формам двигательной активности как необходимое условие жизнедеятельности;

Воспитывать дисциплинированность (уметь управлять собственными эмоциями).

## 1.2 Содержание программы Учебный план первого года обучения

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1	<b>Вводные организационные занятия.</b>	5	3	2	Начальная диагностика
1.1	Знакомство с планом программы занятий на учебный год. Правила ТБ.	1	1	-	
1.2	Правила гигиены и режим дня школьника.	1	1	-	
1.3	Знакомство обучающихся с требованиями к ведению дневника самоконтроля.	1	1	-	
1.4	Проведение начальной диагностики. Комплекс ОРУ	2	-	2	
2	<b>Спортивные игры.</b>	20	4	16	Контрольные, практические задания, зачет, игра.
2.1	Правила ТБ. Зарождение спортивных игр. Виды спортивных игр, их правила. Значение спортивных игр для формирования здорового образа жизни. Формирование общения и взаимоотношений в ходе спортивных игр.	4	4	-	
2.2	Действия с мячом: обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре, перекаты мяча, обучение бросанию, метанию	3	-	3	
2.3	Игра в футбол	2	-	2	
2.4	Игра в волейбол	2	-	2	
2.5	Игра в баскетбол	2	-	2	
2.6	Игра в бадминтон	2	-	2	
2.7	Игра в настольный теннис	2	-	2	
2.8	Подвижные игры на воздухе	3	-	3	
2.9	Спортивные состязания	1	-	1	
3.	<b>Народные спортивные игры.</b>	5	2	3	Контрольные, практические

					задания, зачет, игра, соревнования
3.1	ТБ во время проведения подвижных игр. Спортивными играми народов мира. Традиционные русские народные игры (правила и ТБ).	2	2	-	
3.2	Русские народные игры	3	-	3	
4.	<b>Скоростно-силовые упражнения.</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	Контрольные, практические задания, зачет, игра
4.1	ТБ во время занятий по лёгкой атлетике и во время проведения подвижных игр. Правила игры с прыжками, метанием. Техника выполнения различных прыжков и многоскоков, метания с набивными мячами, мешочками, круговая тренировка.	2	2	-	
4.2	Упражнения для развития дыхательной системы Упражнения на расслабление. Прыжки без предметов и с предметами. Метание на дальность и в цель. Бег с препятствиями. Эстафетный бег	5	-	5	
4.3	Кросс по пересечённой местности. Игры на свежем воздухе. Проведение массовых соревнований, эстафет.	4	-	4	
4.4	Соревнования по силовому многоборью	1	-	1	
5	<b>Упражнения на координацию.</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	Практические задания
5.1	ТБ на занятиях гимнастикой. Значение гимнастических упражнений. Правила выполнения упражнений на растяжку и гибкость	2	2	-	
5.2	Упражнения на растяжку.	2	-	2	
5.3	Ритмические упражнения	2	-	2	
5.4	Ритмичные упражнения с лентой. Ритмичные упражнения с флажками. Ритмичные упражнения с гимнастической палкой	3	-	3	
5.5	Игра «Музыкальные змейки».	1	-	1	
6.	<b>Упражнения на коррекцию.</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	Соревнование
6.1	Правильная осанка и её значение. Меры профилактики по предупреждению развития	3	3	-	

	плоскостопия и нарушений осанки. Составления плана индивидуальных занятий для учащихся, имеющих нарушения осанки и плоскостопие. Выявление у воспитанников нарушений ОДС				
6.2	Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки	2	-	2	
6.3	Упражнения для укрепления свода стопы, телосложения, укрепления мышц спины, живота, рук и плечевого пояса	2	-	2	
6.4	Упражнения для развития мелкой моторики рук, Игра «Кого назвали, тот ловит мяч».	3	-	3	
7	<b>Пространственная ориентировка.</b>	9	1	8	Игра, соревнование
7.1	Запоминание правил игры, последовательности действий, расчётов.	1	1	-	
7.2	Упражнения, направленные на развитие восприятия, мышления, воображения, зрительной и слуховой памяти, внимания	2	-	2	
7.3	Упражнения на развитие глазомера и чувства расстояния. Упражнения на развитие глазомера и чувства расстояния. Игры на внимательность.	4	-	4	
7.4	Игры «Перемена мест», «Холодно-горячо», «Зайцы и волк», «Караси и щуки».	2	-	2	
8	<b>Итоговое занятие</b>	1	-	1	Промежуточная аттестация. Зачетное занятие
	Итого:	72	16	56	

## Содержание учебного плана первого года обучения

### Раздел 1. Вводные организационные занятия

**Теория:** Знакомство с планом программы занятий на учебный год. Ознакомление со снарядами и тренажёрами. Организация рабочего места. Правила поведения и требования к воспитанникам. Гигиенические факторы – правила и нормы общественной и личной гигиены: режим дня, чередование бодрствования и сна,

учебы и отдыха, гигиена одежды и обуви. Ознакомление с правилами безопасного поведения в местах проведения занятий. Заполнение журнала инструктажа по технике безопасности. Знакомство обучающихся с требованиями к ведению дневника самоконтроля.

**Практика:** Заполнение анкетных и антропометрических данных. Проведение начальной диагностики. Комплекс ОРУ на месте, в движении, в колонне по одному.

### **Раздел 2. Спортивные игры**

**Теория:** Правила безопасного поведения в местах проведения спортивных игр. Требования безопасности при проведении соревнований по спортивным играм. Зарождение спортивных игр. Виды спортивных игр: название, правила. Значение спортивных игр для формирования здорового образа жизни. Формирование общения и взаимоотношений (согласованное движение в парах, игра в команде, оказание помощи, совместные действия).

**Практика:** Действия с мячом, элементы игры в баскетбол, футбол, волейбол, бадминтон, настольный теннис и др. Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Перекаты мяча. Игры: «Метко в цель», «Передача мяча в колоннах», «Борьба за мяч», «Мяч капитану». Проведение спортивных состязаний совместно с родителями.

### **Раздел 3. Народные спортивные игры**

**Теория:** Требования безопасности во время проведения подвижных игр. Знакомство со спортивными играми разных народов мира. Традиционные русские народные игры: лапта, салки, взятие снежной крепости, городки (правила и ТБ).

**Практика:** Игры «Русская лапта», «Салки», «Городки», зимние забавы.

**Контрольные мероприятия:** учет, тесты.

### **Раздел 4. Скоростно-силовые упражнения**

**Теория:** Требования безопасности во время занятий по лёгкой атлетике и во время проведения подвижных игр. Способы деления на команды. Правила игры с прыжками, метанием. Техника выполнения различных прыжков и многоскоков, метания с набивными мячами, мешочками, круговая тренировка.

**Практика:** Передвижение (ходьба, бег); упражнения для развития дыхательной системы, упражнения на расслабление; изменение темпа движения при ходьбе, беге и прыжках; остановка с изменениями направления движения; прыжки со скакалкой с изменениями темпа. Бег, прыжки с предметами, без предметов, метания на дальность, в цель. Игра «Салки со снежками», «Кто кого перетянет». Проведение массовых соревнований, эстафет.

**Контрольные мероприятия:** учет, тесты.

### **Раздел 5. Упражнения на координацию**

**Теория:** В данный раздел входят темы по гимнастике и ритмике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятия; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. Просмотр видеофильма, спортивных журналов. Инструктаж по ТБ при выполнении гимнастических упражнений.

**Практика:** Упражнения на растяжку. Ритмические упражнения под различные музыкальные темпы. Кружение в парах с резкой остановкой (в обе стороны),

подскоки на месте и с продвижением; кувырки вперёд, назад. Упражнения, выполняемые с закрытыми глазами.

### **Раздел 6. Упражнения на коррекцию**

**Теория:** Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Меры профилактики по предупреждению развития плоскостопия и нарушений осанки. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения. Составления плана индивидуальных занятий для учащихся, имеющих нарушения осанки и плоскостопие.

**Практика:** Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки, упражнения для укрепления свода стопы, телосложения, укрепления мышц спины, живота, рук и плечевого пояса; упражнения профилактического воздействия – восстановление опорности, подвижности в суставах; упражнения для развития мелкой моторики рук; использование мелкого спортивного инвентаря. Игра «Кого назвали, тот ловит мяч». **Контрольные мероприятия:** учет, тесты.

### **Раздел 7. Пространственная ориентировка**

**Теория:** Запоминание правил игры, последовательности действий, расчетов, частей тела и т.д.

**Практика:** Упражнения, направленные на развитие восприятия, мышления, воображения, зрительной и слуховой памяти, внимания. Упражнения на развитие глазомера и чувства расстояния. Знакомство с играми на внимательность. Специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки. Игры «Перемена мест», «Холодно-горячо», «Зайцы и волк», «Караси и щуки».

**Контрольные мероприятия:** зачет, тесты.

## **8. Итоговое занятие.**

### **1.3. Планируемые результаты первого года**

**обучения** К концу первого года обучения учащиеся должны **знать:**

- правила техники безопасности и поведения в процессе тренировок на спортивных площадках;
- простейшие легкоатлетические упражнения;
- правила командных игр;
- теорию общефизической подготовки;
- народные спортивные игры;
- режим учебы, отдыха и питания.

К концу первого года обучения учащиеся должны

#### **уметь:**

- расслаблять мышцы во время выполнения легкоатлетических упражнений;
- применять на практике полученные теоретические знания;
- регулярно заниматься утренней зарядкой;
- безошибочно выполнять рекомендации педагога;
- выполнять общеразвивающие упражнения.

В сфере личностных универсальных учебных действий у учащихся будут сформированы:

- положительное отношение к занятиям, чувство необходимости учения;
- проявляет особый интерес к новому;
- предпочитает коллективные занятия индивидуальным.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий учащиеся научатся:

- осуществлять действие по образцу и заданному правилу;
- сохранять заданную цель;
- видеть указанную ошибку и исправить ее по указанию взрослого;
- контролировать свою деятельность по результату;
- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.

В сфере познавательных универсальных учебных действий учащиеся научатся:

- испытывать потребность общения со взрослыми и сверстниками;
- владеть определенными вербальными и невербальными средствами общения;
- иметь эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества;
- слушать собеседника.

**Задачи:**

Задачи на второй год обучения:

**1. Образовательные:**

- формировать здоровый образ жизни;
- научить правилам поведения в процессе коллективных действий;
- повышать физическое совершенствование, уровень физической образованности;
- создать условия и предпосылки для самореализации и самовоспитания личности;
- формировать положительную мотивацию, устойчивый интерес и потребность к физической деятельности;
- дать определенные знания из истории спорта.

**2. Развивающие:**

- развивать внимательность, как черту характера и свойство личности;
- совершенствовать физические качества: скоростно-силовые, быстроту, гибкость, силовую и общую выносливость;
- корректировать недостатки физического развития и физической подготовленности;
- формировать навыки самостоятельности, самовоспитания, самоконтроля, самооценки;
- добиться достижения высоких спортивных результатов.

**3. Воспитательные:**

- воспитывать волевые качества;
- развивать коммуникативную и познавательную деятельность;
- развивать активность, самостоятельность, ответственность, инициативное творчество;
- формировать гармонически развитого ребенка;
- воспитывать адекватную оценку собственных физических и психических возможностей.

## Учебный план на второй год обучения

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего часов	теория	практика	
1	<b>Вводные организационные занятия.</b>	4	3	1	Тест
1.1	Знакомство с планом программы занятий на учебный год. Проведение начальной диагностики.	3	3	-	
1.2	Помощь в ремонте спортивного инвентаря и оборудования	1	-	1	
2	<b>Спортивные игры.</b>	21	3	18	Спортивные состязания
2.1	История возникновения игр с мячом. Их правила и техника выполнения. Правила ТБ	2	2	-	
2.2	Правила и техника эстафет.	1	1	-	
2.3	Способы передачи мяча	2	-	2	
2.4	Игра в футбол	2	-	2	
2.5	Игра в волейбол	2	-	2	
2.6	Игра в баскетбол	2	-	2	
2.7	Игра в бадминтон	2	-	2	
2.8	Игра в настольный теннис	2	-	2	
2.9	Эстафетный бег	2	-	2	
2.10	Игра «Лапта». Спортивные состязания с участием родителей	4	-	4	
3.	<b>История Олимпийского движения</b>	8	3	5	Проведение малых Олимпийских игр
3.1	Принципы и правила Олимпийских игр. Спорт, каким он должен быть. Вклад России в развитии Олимпийского движения	3	3	-	
3.2	Проведение малых Олимпийских игр по разным видам спорта	5	-	5	
4.	<b>Скоростно-силовые упражнения.</b>	22	5	17	Зачетное занятие по бегу
4.1	Базовые упражнения и комплексы. Виды бега и техника их выполнения. Виды прыжков и техника их выполнения	4	4	-	
4.2	Правила ТБ на занятиях с лыжами	1	1	-	
4.3	Упражнения для развития дыхательной системы Упражнения на расслабление. Составление и выполнение комплекса ОУ	4	-	4	
4.4	Выполнение различных видов бега	3	-	3	
4.5	Выполнение различных видов прыжков	3	-	3	
4.6	Лыжная подготовка	7	-	7	
5	<b>Упражнения на координацию.</b>	7	1	6	Зачетное занятие
5.1	Инструктаж при выполнении гимнастических упражнений. Профилактика детского травматизма.	1	1	-	
5.2	Упражнения на развитие равновесия.	2	-	2	

5.3	Упражнения на снарядах.	2	-	2	
5.4	Упражнения на гибкость	2	-	2	
6.	<b>Упражнения на коррекцию.</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	
6.1	Профилактика и предупреждение нарушений ОДС. Упражнения для развития и укрепление мышечно-связочного аппарата. Упражнения для развития и укрепление мышечно-связочного аппарата	3	3	-	Зачетное занятие
6.2	Упражнения на коррекцию осанки	2	-	2	
6.3	Упражнения на коррекцию плоскостопия	1	-	1	
7	<b>Итоговая диагностика</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Итоговая диагностика
7.1	Подготовка к итоговому контролю достижений	1	1	-	
7.2	Проведение итоговой диагностики	2	-	2	
8	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	Итоговая аттестация Сдача нормативов
<b>Итого:</b>		<b>72</b>	<b>17</b>	<b>55</b>	

## **Содержание программы второго года обучения.**

### **Раздел 1. Вводные организационные занятия**

**Теория:** Знакомство с планом программы занятий на учебный год. Ведение дневника тренировок. Ознакомление со снарядами. Организация рабочего места. Правила поведения и требования к воспитанникам.

Гигиенические факторы – правила и нормы общественной и личной гигиены: режим дня, чередование бодрствования и сна, учебы и отдыха, гигиена одежды и обуви.

Ознакомление с правилами безопасного поведения в местах проведения занятий. Заполнение журнала инструктажа по технике безопасности. Профилактика детского травматизма.

**Практика:** Участие в ремонте летних площадок, спортивного инвентаря и оборудования.

### **Раздел 2. Спортивные игры**

**Теория:** История возникновения игр с мячом. Игры разных народов с мячом. Правила и техника выполнения настольных игр. Правила безопасного проведения игр с мячом. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.

Дифференцированный подход: объединение детей в отдельные однородные группы. Эстафетный бег. Знакомство с правилами проведения эстафет.

**Практика:** Специальные упражнения: без предметов и с предметами, на снарядах; Действия с мячом, игры в баскетбол, футбол, теннис и др. Игра «Русская лапта». Проведение спортивных состязаний совместно с родителями.

**Контрольные мероприятия:** учет, тесты.

### **Раздел 3. История олимпийского движения**

**Теория:** История, девиз, символика, традиции, принципы и правила Олимпийских игр.

Спорт, каким он нужен миру.

Участие российских спортсменов-олимпийцев в развитии Олимпийского движения в России и мире.

Лучшие спортсмены и тренеры страны, области и нашего района.

**Практика:** Проведение малых Олимпийских игр по разным видам спорта.

**Контрольные мероприятия:** учет, тесты

#### **Раздел 4. Скоростно-силовые упражнения**

**Теория:** Общеразвивающие упражнения. Базовые упражнения и комплексы. Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега. Последовательность обучения прыжкам. Виды прыжков. Техника выполнения прыжков в длину, высоту. Правила ТБ на занятиях с лыжами.

**Практика:** Упражнения для развития дыхательной системы; упражнения на расслабление; изменение темпа движения в ходьбе, беге и прыжках остановка с изменениями направления движения; прыжки со скакалкой с изменениями темпа балансировка на набивном мяче. Челночный бег, змейка. Лыжная подготовка

**Контрольные мероприятия:** зачет, тесты.

#### **Раздел 5. Упражнения на координацию**

**Теория:** Инструктаж по ТБ при выполнении гимнастических упражнений. Профилактика детского травматизма. Правила выполнения упражнений на растяжку и гибкость.

**Практика:** Совершенствование координации движений. Упражнения на развитие равновесия и координационной способности; кувырки вперед, назад. Упражнения, выполняемые с закрытыми глазами. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, гимнастические скамейки). Упражнения «мостик», «коробочка», «берёзка», «колесо» и др.

**Контрольные мероприятия:** учет, тесты.

#### **Раздел 6. Упражнения на коррекцию**

**Теория:** Профилактика и предупреждение нарушений ОДС. Плоскостопие и сколиоз. Беседа с медицинским персоналом.

**Практика:** Упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (мышц спины, живота, плечевого пояса); Упражнения для правильной осанки и коррекции плоскостопия. Индивидуальные занятия для учащихся, имеющих слабую физ. подготовку или отстающих в овладении учебным материалом.

**Контрольные мероприятия:** учет, тесты

#### **Раздел 7. Итоговая диагностика**

**Теория:** Подготовка к итоговому контролю достижений.

**Практика:** Проведение итоговой диагностики достижений обучающихся.

#### **Раздел 8. Итоговое занятие**

### **1.4 Планируемые результаты**

К концу второго года обучения учащиеся должны:

**знать:**

- правила техники безопасности и поведения в процессе тренировок на спортивных площадках;

- теорию специальной спортивной подготовки, используя соответствующую литературу;
- историю создания спорта, Олимпийских игр, выдающихся спортсменов;
- режим учебы, отдыха и питания;
- правила выполнения общефизических и специальных упражнений;
- правила выполнения эстафетного бега.

**К концу второго года обучения учащиеся должны**

**уметь:**

- развивать скорость на короткие дистанции;
- применять на практике полученные теоретические знания;
- уметь контролировать своё состояние здоровья и физического развития;
- самостоятельно выполнять физические упражнения;
- раскрывать свой физический потенциал силы, выносливости;
- правильно выполнять упражнения со спортивным инвентарем.

**В сфере личностных универсальных учебных действий у учащихся будут сформированы:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**В сфере регулятивных универсальных учебных действий учащиеся научатся:**

- организации самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планированию собственной деятельности, распределению нагрузки и организации отдыха в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результат собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

**В сфере познавательных универсальных учебных действий учащиеся научатся:**

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.

**В сфере коммуникативных универсальных учебных действий учащиеся научатся:**

- первоначальному опыту осуществления совместной продуктивной деятельности;
- сотрудничать и оказывать взаимопомощь, доброжелательно и уважительно

- строить свое общение со сверстниками и взрослыми;
- формировать собственное мнение и позицию.

## **Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1. Календарный учебный**

**график** Количество учебных недель – 72.

*Дата начала и окончания учебных периодов*

Начало занятий группы первого года обучения с 10 сентября, второго года обучения с 1 сентября, окончание занятий 31 мая. Продолжительность каникул с 1 июня по 31 августа.

### **2.2. Условия реализации программы**

#### **Санитарно-гигиенические требования**

Занятия должны проводиться в спортивном зале, соответствующем требованиям техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарным нормам. Спортивный зал должен хорошо освещаться и периодически проветриваться. Необходимо наличие аптечки с медикаментами для оказания первой медицинской помощи. Программой предусмотрены занятия на свежем воздухе.

#### **Кадровое обеспечение**

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование и дополнительную профессиональную подготовку по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

### **2.3. Форма аттестации.**

#### **Формы контроля и подведения итогов реализации программы**

Оценка качества реализации программы включает в себя вводный, текущий, промежуточный и итоговый контроль учащихся.

**Вводный контроль (начальная диагностика)** проводится в начале первого года обучения. Ее результаты позволяют определить уровень развития первоначального практического навыка и разделить детей на уровни развития. Это деление обеспечивает личностно-ориентированный подход в процессе занятий. Здесь же проводится диагностика состояния здоровья воспитанников, и фиксируются антропометрические данные.

**Текущий контроль** осуществляется в течение всего обучения в ходе бесед и практических работ на занятиях (тесты, зачеты, конкурсы, соревнования).

**Промежуточный контроль** проводится в конце первого года обучения и позволяет проследить динамику развития практического навыка. Проводится в виде практических заданий, зачетов.

**Итоговый контроль (итоговая диагностика)** проводится в конце второго года обучения. По ее результатам определяется уровень спортивной подготовки, которого достигли воспитанники за время обучения. Проводится итоговая диагностика в виде практических заданий, зачетов (Сдачи контрольных нормативов).

## 2.4. Оценочные материалы

Вид контроля	Диагностическая методика	Цель диагностики
Вводный контроль (начальная диагностика)	Опрос, тестирование, практические задания	Определение потенциала учащихся
Текущий контроль	Зачет, тестирование, практические задания	Выявление мотивов учащихся в деятельности. Определение уровня освоения материала.
Промежуточный контроль (промежуточная диагностика)	Контрольные, практические задания, зачет, соревнования.	Определение уровня освоения материала программы.
Итоговый контроль (итоговая диагностика)	Зачет. Сдача контрольных нормативов.	Определение результативности процесса обучения учащихся. Определение уровня освоения программы.

## 2.5. Методические материалы

Данная программа включает организационную теоретическую и практическую части. Организационная часть обеспечивает наличие всех необходимых для работы материалов, пособий и иллюстраций. Теоретическая работа с детьми проводится в форме бесед, анализа сыгранных ребятами игр, разбора игр; учащиеся готовят доклады по истории волейбола. Практические занятия также разнообразны по своей форме – это и игры, соревнования, олимпиады. Результаты работы определяются степенью освоения практических умений на основе полученных знаний. Критерии успешности определяются результатом участия учащихся объединения в соревнованиях различного уровня.

### Методическое обеспечение программы.

Материально – техническое обеспечение	Методическое обеспечение
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Спортивный инвентарь и снаряды: мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, ракетки, гимнастические скамейки, шведские стенки, маты, спортивный мостик и др.</li> <li>• Диски, дискеты, компьютер, магнитофон.</li> <li>• Секундомер, свисток,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дидактический материал:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- карточки с рисунками и схемами движений с определенными заданиями.</li> </ul> </li> <li>• Специальная литература по легкой атлетике.</li> <li>• Литература с игровыми видами спорта.</li> <li>• Художественная тематическая литература: рассказы, считалки, загадки, стихи, кроссворды, ребусы,</li> </ul>

разметочные флажки, финишная лента, эластичные бинты, шиповки.	пословицы, поговорки.
--	-----------------------

### **Алгоритм учебного занятия**

1. Постановка цели для каждого занятия в соответствии с программой.
2. Постановка задач, подбор необходимой литературы и материалов, в зависимости от темы занятия.
3. Выбор оптимальной формы работы с детьми в зависимости от темы занятия.
4. Использование различных методов и приемов работы с детьми.
5. Осуществление контроля на занятии и соблюдение правил техники безопасности.

### **2.6. Список литературы**

#### **Литература для педагога**

1. Берхман И. И. Валеология – наука о здоровье. Москва: ФиС, 2006 г.
2. Брюнему Э., Хорнес Э., Хафф Я. Бегай, прыгай, метай. Москва: ФиС, 2007 г.
3. Былеева Л. В., Яковлев В. Г. Подвижные игры. Москва: ФиС, 2006 г.
4. Глязер С. Зимние игры и развлечения. Москва: ФиС, 2006 г.
5. Коротков И. М. Подвижные игры в занятиях спортом. Москва: ФиС, 2006 г.
6. Кожевникова Н. Г. Спортивные развлечения и игры. Москва: «Просвещение», 2005 г.
7. Кузнецов В. С., Колодницкий Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе.- Москва 2003 г.
8. Ленерт Г., Лапман И. Спортивные игры и упражнения. Москва: ФиС, 2005 г.
9. Фурманов А. Г. Оздоровительная физическая культура.- Мн., 2003 г.
10. Яковлев В. Г. Игры для детей. Москва: «Просвещение», 2005 г.

#### **Литература для учащихся**

1. Воронова В. Я. Творческие игры младших школьников. Москва: «Просвещение», 2005 г.
2. Геллер Е. М. Игры на переменах. Москва: Физкультура и спорт, 2005 г.
3. Георгиевский В. А., Шитикова Л. И., Проведение праздников. Москва: «Просвещение», 2007 г.
4. Минский Е. М. Игры и развлечения в ГПД. Москва: «Просвещение» 2006 г.
5. Фатеева Л. П. 300 подвижных игр для школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов. Ярославль: «Академия развития», 2006 г.

Методическое обеспечение программы

Тема	Методы и приемы	Форма организации	Материально-техническое оснащение
<b>Вводные организационные занятия</b>	Словесные: рассказ, беседа. Наглядные: демонстрация принадлежностей, необходимых для занятий спортом.	Занятие-путешествие	Спортивный инвентарь.
<b>Спортивные игры</b>	Словесные: беседа, объяснение. Практические: упражнения, показ, анализ игры.	Занятие-беседа, занятие-игра, спортивные состязания	Ноутбук, спортплощадка, волейбольный мяч, футбольный мяч
<b>История олимпийского движения</b>	Словесные: беседа, объяснение. Практические: упражнения, показ, анализ игры	Занятие-беседа, занятие-игра, кросс, соревнование,	Спортплощадка, мячи для метания
<b>Скоростно-силовые упражнения</b>	Словесные: беседа, объяснение. Практические: упражнения, показ, анализ и	Занятие-беседа, личные соревнования	Спортплощадка, лыжи.
<b>Упражнения на координацию</b>	Словесные: беседа, объяснение. Практические: упражнение, показ, анализ игры	Занятие-беседа, занятие-игра	Спортплощадка, мячи, ноутбук
<b>Упражнения на коррекцию</b>	Словесные: беседа, объяснение. Практические: упражнение, показ, анализ игры	Занятие-беседа, занятие-игра	Спортплощадка, мячи, ноутбук, логический квадрат
<b>Итоговая диагностика</b>	Словесные: беседа, объяснение. Практические: участие в итоговой диагностике	Личные соревнования, итоговое занятие	Спортплощадка