

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Верхнемедведицкая средняя общеобразовательная школа»  
Курского района Курской области**

Принята решением педагогического  
совета (протокол от 31.08.2023 № 1)

Утверждена приказом  
МБОУ «Верхнемедведицкая средняя  
общеобразовательная школа» Курского  
района Курской области  
от 01.09.2023 № 1-182  
Директор  О.В. Косилова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ»**

**Стартовый уровень**

Возраст учащихся – 8-17 лет

Объем – 216 часов

Срок реализации – 1 год

Составитель: педагог дополнительного образования

Сафронов Евгений Николаевич

Щепин Алексей Юрьевич

**Верхняя Медведица – 2023**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

### **Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»**

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель программы.....	10
1.3. Задачи программы.....	10
1.4. Планируемые результаты .....	11
1.5. Учебный план .....	12
1.6. Содержание учебного плана.....	14

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

2.1. Календарный учебный график.....	29
2.2. Условия реализации программы.....	29
2.3. Формы аттестации, виды контроля и оценочные материалы.....	32
2.4. Рабочая программа воспитания.....	33
2.5. Список литературы.....	38
Приложение 1. «Календарный учебный график».....	41
Приложение 2. «Тестовые задания для оценки освоения программы».....	42
Приложение 3. «Инструкция по технике безопасности».....	55
Приложение 4. «Календарно-тематическое планирование».....	56

## Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1. Пояснительная записка

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень:** стартовый.

**Физкультурно-спортивная направленность** – формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка.

**Актуальность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спорт и здоровье» физкультурно – спортивной направленности заключается в том, что в настоящее время наблюдается интерес подрастающего поколения к различным видам спорта. Одновременно с этим средства массовой информации и широкий рынок коммерческих услуг в области спорта сформировали миф о доступности специальных знаний и навыков, искаженное представление о физических пределах человеческих возможностей.

В тоже время, государственными организациями, ответственными за здоровье нации, отмечается значительное снижение уровня физической и психической подготовленности подрастающего поколения к полноценной жизни.

Система дополнительного образования детей позволяет привлечь квалифицированных специалистов в области физкультурно-оздоровительного и спортивного воспитания, строящих свою работу с обучающимися на основе занятий в образовательном учреждении сельской местности.

**Новизна и оригинальность** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться спортом с «нуля», а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале или на спортивной площадке веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми, легкой атлетикой и лыжной подготовкой.

В условиях небольшого школьного зала посредством игр достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности. Развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

**Педагогическая целесообразность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спорт и здоровье» заключается в том, что у учащихся формируется негативное отношение к

вредным привычкам; приходит осознанность в выполнении физических упражнений для сохранения и укрепления своего здоровья.

**Отличительными особенностями** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивного направления является следующее:

- программа занятий составлена на основе материала для занятий физической культурой и спортом с учащимися в учреждениях дополнительного образования детей, дополняя ее с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года) и специфики учреждения. В зависимости от контингента группы могут состоять только из мальчиков или только из девочек, или могут быть смешанными.

- направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки).

- учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от простого к сложному, от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (специализированному), что задает определенную логику в освоении обучающимися учебного материала, обеспечивает навыки и умения.

Занятия проводятся строго по нормативам, рекомендованным возрастным группам, с учётом состояния здоровья обучающихся.

Программа **адресована** на младший, средний и старший школьный возраст, 8 – 17 лет.

#### **Характеристика контингента обучающихся**

**Младший школьный возраст (8-10 лет)** - наиболее ответственный период в формировании двигательной координации ребенка. В этом возрасте закладываются основы культуры движений, успешно осваивают новые, ранее не известные упражнения и действия.

Изменение режима жизни, связанное с началом учебы в школе, равно как и незавершенный еще процесс формирования двигательного аппарата обуславливают необходимость осторожности при дозировании физических нагрузок. Ограничения касаются применения силовых упражнений, тренировочных нагрузок на выносливость и времени проведения отдельных занятий.

В этот период происходит становление индивидуальных интересов и мотиваций к занятиям физическими упражнениями, в том числе и спортивными.

В младшем школьном возрасте необходимо воспитывать у ребенка интерес к расширению диапазона физических способностей посредством овладения основами техники спортивных упражнений, приемов и действий. Развитие двигательной координации - главная направленность физической подготовки детей этого возраста.

В младшем школьном возрасте происходит завершение анатомо-физиологического созревания систем, обеспечивающих двигательную активность ребенка. Однако в начале периода эти системы еще далеки от созревания, сам процесс развития моторики еще далек от завершения, хотя и протекает в этом возрасте с высокой степенью интенсивности.

Способности детей к освоению техники движений настолько велики, что многие новые двигательные умения они приобретают без специального инструктажа, а сложные элементы техники различных видов спорта зачастую осваивают быстрее, чем подростки и юноши.

Известно, что ритмический и силовой образ движения дети воспринимают прежде всего в ощущениях и обобщенных впечатлениях и в меньшей мере - путем осознанного, продуманного освоения деталей техники. Этот феномен, по-видимому, объясняет факт, что обучение целостному упражнению в этом возрастном периоде имеет больший успех, чем разучивание его по элементам.

В младшем школьном возрасте почти все физические качества имеют очень высокие темпы прироста. Исключение составляет лишь показатель гибкости, темпы прироста которого в этот период начинают снижаться.

В возрасте 7-10 лет происходит бурное развитие биодинамики движений ребенка, и прежде всего координационного компонента, активное формирование физического и функционального потенциала организма. Если двигательная активность ребенка в этот период по каким-либо причинам ограничена, то на последующих этапах онтогенеза потери в развитии двигательного анализатора наверстать практически невозможно.

Организация правильного тренировочного режима ребенка в целях обеспечения общей физической подготовки при акцентированном повышении координационных способностей оказывается наиболее адекватной возрастным особенностям развития двигательного потенциала человека в этот период жизни.

В возрасте 7-10 лет начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выражена специфика индивидуальных моторных признаков, предрасположенность к тем или иным видам спорта.

Наиболее важным моментом в физическом воспитании ребенка этого периода жизни является формирование личностного отношения к физической тренировке, воспитание активной позиции в отношении к своему здоровью.

Физическую активность младшего школьника в виде организованных занятий должны дополнять ежедневной утренней зарядкой и двумя-тремя тренировочными занятиями в неделю.

**Средний школьный возраст (11-14 лет)** совпадает с периодом завершения биологического созревания организма. В это время окончательно оформляется моторная индивидуальность, присущая взрослому человеку. Для подростков характерно ухудшение двигательной координации при

интенсивном развитии скоростных и скоростно-силовых качеств. В сфере психики идет сложный процесс становления характера, формирования интересов, склонностей и вкусов.

**Основная направленность физического воспитания подростков (11-14 лет)** - формирование интереса к систематической спортивной тренировке. Важным элементом физического воспитания в этот период считают формирование спортивного характера подростка, его умения мобилизовать себя на преодоление трудностей, не пасовать перед неудачами, настойчиво трудиться для достижения поставленных целей.

**Подростковый возраст** - период максимальных темпов роста всего организма, ответственный этап не только биологического созревания, но и социального взросления личности ребенка. В этот период происходит рост его самосознания, осуществляется переход от конкретного способа мышления к абстрактному. Быстро развивается вторая сигнальная система. Возрастает ее роль в образовании новых условных рефлексов и навыков. Усиливается степень концентрации процессов возбуждения и торможения. При этом тормозящая функция коры больших полушарий головного мозга становится все более эффективной, возрастает ее контроль над эмоциональными реакциями. При этом его внушаемость уменьшается, а неуравновешенность и эмоциональность возрастают. Все это выражается в резких сменах настроения, конфликтах с учителями, родителями и другими взрослыми.

При осуществлении физического воспитания подростков необходимо учитывать и некоторые особенности морфофункциональной организации. Так, чрезмерные мышечные нагрузки как факторы ускорения процесса окостенения могут замедлить рост трубчатых костей в длину, что отрицательно влияет на сбалансированность ритма роста ребенка.

Пристальное внимание необходимо уделять формированию осанки, так как возникающие нарушения вследствие слабого мышечного корсета могут приводить к серьезным изменениям функций различных органов и систем организма подростка.

При действии сверхсильных или монотонных раздражителей у подростков развивается резко выраженное запредельное торможение, что следует учитывать при выполнении детьми этого возраста нагрузок, связанных с выносливостью, и разнообразить виды нагрузок.

В подростковом возрасте наиболее успешно развиваются те компоненты физического потенциала ребенка, которые обеспечивают повышение уровня скоростных и скоростно-силовых способностей. При этом базовым элементом всего комплекса физических качеств служит быстрота.

Основной акцент в физической подготовке ребенка должен быть сделан на использовании тех физических упражнений, которые наиболее адекватны особенностям ритма развития двигательной функции в подростковом возрасте. В этом смысле очень важен соответствующий подбор спортивных снарядов.

**Для возрастного развития старших школьников (15-17 лет)** характерно достижение самых высоких темпов развития физического потенциала в целом. Отмечают наиболее интенсивный рост силовых показателей, выносливости и совершенствование двигательной координации. Процесс взросления и возмужания сопровождается изменением структуры личностных установок и мотиваций, что требует особого внимания к формированию новых стимулов физического совершенствования.

Наиболее важными задачами физического воспитания юношей и девушек считают развитие силовых качеств, повышение уровня выносливости и совершенствование техники выполнения физических упражнений.

Программа физической активности старшего школьника должна быть весьма насыщенной и разнообразной. Наиболее целесообразными в этот период будут занятия несколькими видами спорта одновременно, возможно, с сезонной их сменой. Однако в этом возрасте хорошей и эффективной формой физической активности может быть признана и углубленная специализация при занятиях спортом.

Помимо этого, полезно ходить в туристические походы, участвовать в различных соревнованиях, заниматься спортивными играми (самодеятельный футбол, хоккей, баскетбол, волейбол, теннис, настольный теннис, гандбол и др.). Немаловажную роль в этом отношении могут сыграть занятия ритмической гимнастикой.

Обязательной считают ежедневную утреннюю зарядку.

Большинство авторов, специально изучавших этот вопрос, считают, что в начальном периоде физического воспитания детей необходимо использовать разнообразные упражнения, направленные на их гармоническое развитие.

**При этом необходимо:**

- избегать односторонней нагрузки на какие-либо определенные группы мышц, упражнений асимметричного характера;
- придерживаться принципа - чем младше дети, тем в большей степени должны быть выражены элементы общей разносторонней физической подготовки;
- в обучении обучающихся со слабой нервной системой использовать преимущественно средства общей физической подготовки, в занятиях же с детьми, имеющими сильную нервную систему, делать акцент на освоение ими разнообразных технических приемов (наибольшего эффекта можно добиться при условии, если ребенок будет выполнять несвойственную ему работу в соответствии с особенностями силы его нервной системы);
- обязательно проводить по окончании занятий комплекс упражнений корригирующего характера.

**Условия набора обучающихся:** принимаются все желающие у кого есть допуск к занятиям от врача.

Родитель должен подать заявку через систему АИС «Навигатор

дополнительного образования детей Курской области» на программу «Спорт и здоровье».

Группы формируются детьми на добровольной основе.

### **Форма обучения и проведения занятий**

В соответствии с г.2, ст.17, п.4 ФЗ № 273«Об образовании в Российской Федерации» **форма обучения**– очная.

Программа реализуется в формате очного обучения, при необходимости может реализовываться с применением электронного обучения в режиме дистанционного обучения с применением электронно-информационного оборудования. Программа адаптирована для реализации в условиях временного ограничения (приостановки) для учающихся занятий очной (контактной) формы по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и включает все необходимые инструменты электронного обучения и воспитания.

Дистанционная работа.

При дистанционном обучении по программе используются следующие формы дистанционных технологий:

- онлайн занятие;
- видеоурок;
- адресные дистанционные консультации.

В организации дистанционного обучения по программе используются следующие платформы и сервисы:

- [www.zoom.us](http://www.zoom.us) – это облачная платформа для проведения онлайн видео- конференции и видео вебинаров в формате высокой четкости;
- социальная сеть ВКонтакте;
- мессенджеры WhatsApp, Telegram.

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

Курс включает в себя теоретическую и практическую части. Программа делится на 5 модулей:

- 1 модуль: Русская лапта – 24 часа
- 2 модуль: Баскетбол – 72 часа
- 3 модуль: Лыжный спорт – 24 часа
- 4 модуль: Волейбол – 48 часов
- 5 модуль: Легкая атлетика – 48 часов

Общее количество часов – 216 часов (6 часов в неделю).

Теория – 31 час

Практика – 185 часов

Срок реализации программы – 1 год – 3 группы.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность одного академического час – 45 минут. Перерыв между занятиями – не менее 10 минут. Наполняемость учебных групп – 20 человек.

**Особенности организации образовательного процесса.** Технология программы предусматривает проведение занятий по группам,



индивидуальные занятия с одаренными детьми, что обусловлено необходимостью учета индивидуальных особенностей детей.

Занятия по программе состоят из теоретической и практической частей: лекционного типа с демонстрацией таблиц, фотографий, слайдов, видеофильмов и другого иллюстративного материала; игровых, познавательных, самостоятельной работы с литературой, консультаций, экскурсий, занятий-встреч, тренировочных занятий.

В ходе одного занятия может сочетаться теоретическая и практическая работа.

Для закрепления знаний желательно широко применять настольные игры и подвижные игры в зале на улице, викторины, конкурсы, праздники и т.д. Занятия надо строить так, чтобы теоретические сведения по теме накапливались раньше, чем обучающиеся приступят к выполнению упражнений и игр.

Важную роль в изучении материала играют соревнования.

**Условия реализации программы:** на базе МБОУ «Верхнемедведицкая средняя общеобразовательная школа» Курского района Курской области.

**Нормативно-правовая база, в соответствии с которой разработана программа.**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;

3. Приказ Министерства Просвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

6. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467);

7. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный протоколом № 11 от 30.11.2016 г. заседания президиума Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам;

8. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р);

9. Федеральный национальный проект «Успех каждого ребёнка»;

10. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»: утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты от 05.05.2018 г. № 298н;

11. Об образовании в Курской области: закон Курской области от 09.12.2013 г. № 121-ЗКО;

12. Государственная программа Курской области «Развитие образования в Курской области»: утверждена постановлением Администрации Курской области 15.10.2013 г. № 737-па;

13. Проект «Доступное дополнительное образование для детей в Курской области»: утвержден протоколом № 3 от 16.11.2017 г. заседания Совета по стратегическому развитию и проектам (программам);

14. Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Верхнемедведицкая средняя общеобразовательная школа»;

15. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Верхнемедведицкая средняя общеобразовательная школа», в рамках проекта «Успех каждого ребёнка».

## **1.2. Цель программы**

**Цель программы:** формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостному развитию физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, а также приобщение обучающихся к регулярным занятиям спортом по различным видам деятельности.

## **1.3. Задачи программы**

### **Задачи программы**

#### **Обучающие:**

- обеспечить усвоение необходимых теоретических знаний;
- обучать техническим и тактическим приёмам спортивных игр, легкой атлетики и лыжной подготовки;
- систематизировать знания по приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

#### **Воспитывающие:**

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- воспитывать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи обучающихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

#### **Развивающие:**

- совершенствовать речь, применять терминологию, характерную для данного вида деятельности;
- развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;

- расширять спортивный кругозор учащихся.

#### **1.4. Планируемые результаты**

##### **Результаты обучения**

По окончании обучения учащиеся должны:

##### **Знать/понимать:**

- основные требования к занятиям по ОФП и СФП;
- историю развития всех изученных видов спорта;
- гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;
- влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.
- основы техники и тактики в волейболе, баскетболе, русской лапте, легкой атлетике, лыжном спорте;
- требования техники безопасности при занятиях лыжным спортом, легкой атлетикой, спортивными играми (баскетбол, волейбол, русская лапта).

##### **Уметь:**

- выполнять комплексы упражнений по ОФП и СФП;
- владеть основами техники и тактики футбола, баскетбола, волейбола, легкой атлетики, лыжного спорта;
- планировать и проводить индивидуальные и групповые тренировочные занятия по лыжному спорту, легкой атлетике, спортивным играм (баскетбол, волейбол, русская лапта);
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия по избранному виду спорта.

##### **Результаты воспитывающей деятельности**

##### **Уметь:**

- владеть основными навыками восстановительных мероприятий;
- осуществлять судейство соревнований по лыжам, легкой атлетике, спортивным играм (баскетбол, волейбол, русская лапта);
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов.

##### **Результаты развивающей деятельности**

##### **Уметь:**

- находить, творчески преобразовывать, осваивать, применять, вырабатывать способы формирования умений;
- использовать полученные знания, умения, навыки на практике.

## 1.5. Учебный план

ТАБЛИЦА 1

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
<b>1 Модуль. Русская лапта</b>					
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>В процессе занятий</b>			Опрос, тесты.
<b>2.</b>	<b>Физическая</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	
<b>2.1.</b>	Общая подготовка	5	0,5	4,5	Контрольно-измерительные тесты.
<b>2.2.</b>	Специальная подготовка	3	0,5	2,5	Контрольно-измерительные тесты.
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
<b>3.1.</b>	Техника нападения	6	1	5	Игровая практика (игра)
<b>3.2.</b>	Техника защиты	4	1	3	Игровая практика (игра)
<b>4.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
4.1	Тактика нападения	3	1	2	Игровая практика (игра)
4.2	Тактика защиты	3	1	2	Игровая практика (игра)
	<b>Итого</b>	<b>24</b>	<b>5</b>	<b>19</b>	
<b>2 Модуль. Баскетбол</b>					
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>В процессе занятий</b>			Опрос, тесты.
<b>2.</b>	<b>Физическая</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>22</b>	
<b>2.1.</b>	Общая подготовка	15	1	14	Контрольно-измерительные тесты.
<b>2.2.</b>	Специальная подготовка	9	1	8	Контрольно-измерительные тесты.
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>26</b>	
3.1.	Имитационные упражнения без мяча	5	1	4	Игровая практика (игра)
3.2.	Ловля и передача мяча	10	1	9	Игровая практика (игра)
3.3.	Ведение мяча	10	1	9	Игровая практика (игра)
3.4.	Броски мяча	5	1	4	Игровая практика (игра)
<b>4.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	

4.1	Действия игрока в защите	8	1	7	Игровая практика (игра)
4.2	Действия игрока в нападении	8	1	7	Игровая практика (игра)
<b>5.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Контрольно-измерительные тесты.
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>9</b>	<b>63</b>	
<b>3 Модуль. Лыжный спорт</b>					
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>В процессе занятий</b>			Опрос, тесты.
<b>2.</b>	<b>Физическая</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	
<b>2.1.</b>	Общая подготовка	5	0,5	4,5	Контрольно-измерительные тесты.
<b>2.2.</b>	Специальная подготовка	3	0,5	2,5	Контрольно-измерительные тесты.
<b>3.</b>	<b>Техническая и тактическая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	Наблюдение. Выполнение норматива
	<b>Итого</b>	<b>24</b>	<b>5</b>	<b>19</b>	
<b>4 Модуль. Волейбол</b>					
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>В процессе занятий</b>			Опрос, тесты.
<b>2.</b>	<b>Физическая</b>	<b>15</b>	<b>2</b>	<b>13</b>	
<b>2.1.</b>	Общая подготовка	10	1	9	Контрольно-измерительные тесты.
<b>2.2.</b>	Специальная подготовка	5	1	4	Контрольно-измерительные тесты.
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	Игровая практика (игра)
<b>4.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>11</b>	<b>2</b>	<b>9</b>	
4.1.	Тактика нападения	6	1	5	Игровая практика (игра)
4.2.	Тактика защиты	5	1	4	Игровая практика (игра)
	<b>Итого</b>	<b>48</b>	<b>6</b>	<b>42</b>	
<b>5 Модуль. Легкая атлетика</b>					
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>В процессе занятий</b>			Опрос, тесты.
<b>2.</b>	<b>Физическая</b>	<b>26</b>	<b>2</b>	<b>24</b>	
<b>2.1.</b>	Общая подготовка	16	1	15	Контрольно-измерительные тесты.
<b>2.2.</b>	Специальная подготовка	10	1	9	Контрольно-измерительные тесты.

3.	Техническая подготовка	19	3	16	Наблюдение. Выполнение норматива
4.	Контрольные испытания	3	1	2	Контрольно-измерительные тесты.
	<b>Итого</b>	<b>48</b>	<b>6</b>	<b>42</b>	
<b>Вне сетки часов</b>					
1.	Медицинское обследование	2 раза			Наличие справки
2.	Восстановительные мероприятия	В течение года			Наблюдение
3.	Соревнования	В течение года			Выполнение игровых ситуаций
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>31</b>	<b>185</b>	

### **1.6. Содержание учебного плана**

#### **1 модуль. Русская лапта (24 ч.)**

##### **1. Теоретическая подготовка (5ч.)**

Данный раздел дается весь период учебного года и во всех частях тренировки (подготовительная, основная, заключительная). Теоретический материал дается в течение 5-10 минут.

##### **Возникновение и развитие лапты.**

История развития лапты в Курской области. Разновидности лапты: классическая русская лапта, мини-лапта в зале, на траве, на пляже.

##### **Соблюдение правил безопасности и гигиенические сведения.**

Правила поведения на улице, спортзале. Правильное обращение с инвентарем. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиена тела. Форма для занятий в спортивном зале и на улице.

**Терминология, техника и тактика игры.** Основные сведения о технике и тактике игры; о её значении для роста спортивного мастерства.

**Правила игры.** Оборудование, инвентарь. Разметка площадки. Количество игроков в команде. Поддачи и удары по мячу. Осаливание, самоосаливание. Перебежки. Ловля мяча с лёта. Очки. Возвращение мяча в дом. Жесты судей.

##### **2. Физическая подготовка (8 ч.)**

##### **2.1. Общая физическая подготовка (5 ч.)**

Основными средствами подготовки на данном этапе являются легкоатлетические упражнения, спортивные и подвижные игры, другие виды спорта – такие, как гимнастика, акробатика. Главным в выборе средств подготовки должно быть их разностороннее воздействие на организм. Избранные средства надо широко варьировать.

Особое место в занятиях должно отводиться упражнениям с различными мячами.

Подвижные игры, спортивные игры, эстафеты, включающие в себя бег, прыжки, метания, элементы акробатики.

##### **2.2. Специальная физическая подготовка (3 ч.)**

1. Упражнения, направленные на решение задач двух видов подготовки: технической и тактической.

2. Чередование различных по характеру упражнений подготовительных, подводящих, по технике, тактике).

3. Упражнения в переключениях (различных заданий из всех видов подготовки).

4. Учебные двухсторонние игры с заданиями по технике и тактике.

5. Контрольные и календарные игры с различными установками на игру.

6. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.

7. Развитие специальных способностей (двигательных, психофизиологических) посредством многократного выполнения технических приемов.

8. Переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты.

9. Упражнения на переключение при выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью одновременного совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.

10. Учебные игры, система заданий в игре, отражающая программный материал. Задания дифференцируются по тактике, технике в целом для команды, для группы игроков, по игровым функциям для отдельных игроков.

Контрольные игры. Применяются в учебных целях как более высокая степень учебных игр с определенными заданиями для подготовки к соревнованиям.

### **3. Техническая подготовка (10 ч.)**

#### **3.1. Техника нападения (6 ч.)**

**Стартовая стойка:** положение ног, туловища, рук игроков, бьющих ударом «сверху», «сбоку», «свечой». Стартовая стойка игрока, готовящегося к перебежке (высокий старт).

**Удар сверху.** Выбор биты. Способы держания (хват). Способы удара битой: кистевой, локтевой, плечевой. Удары в заднюю зону. Ложные замахи для удара в противоположную сторону. Удары, посылающие мяч по высокой траектории. Подбивание мяча плоской битой.

**Удар сбоку.** Выбор биты. Способы держания биты (хват). Способы удара битой: кистевой, локтевой, плечевой. Количество попаданий битой по мячу, привязанному к перекладине футбольных ворот на веревке или резине. Удары на дальность. Удар битой на расстояние 10м. (удар «подставкой»). Удар, после которого мяч летит по низкой траектории. Удар по мячу, после которого мяч летит по высокой траектории.

**Перебежки.** Перемещение лицом, боком, спиной вперед: шаги, прыжки, бег, остановка. Сочетания способов перемещения. Старты на 30м, 60м, с максимальной скоростью.

**Прыжки.** Прыжки толчком одной ногой, двумя ногами.

**Увертывания и уход от осаливания.** Уход в противоход выполненной передаче. Кувырки, прыжки при осаливании в упор. Выполнение роли «зайца» при групповой перебежке, когда осаливание неизбежно (убегание от осаливающего защитника).

### 3.2. Техника защиты (4 ч.)

**Стартовая стойка:** положение ног, туловища, рук игроков, располагающихся в поле. Перемещения: боком, спиной, лицом; шаги, скачок, прыжок, бег, остановка. Сочетания способов перемещения.

**Ловля мяча.** Ловля мяча двумя руками: мяч, летящий на уровне груди; мяч, летящий выше головы; мяч, прыгающий на площадке; мячи, летящие слева и справа на разных уровнях, на расстоянии вытянутых рук. Ловля мяча одной рукой сверху в прыжке, сбоку слева и справа.

**Выполнение передачи мяча.** Передача мяча с близкого расстояния (3-10м), со среднего расстояния (10- 30м), с дальнего расстояния (30-40м) на точность. Выполнение передачи на точность, стоя спиной к партнеру (партнер передвигается влево и вправо, вперед и назад). Выполнение передачи с места, в движении, с поворотом, с кувырком. Передачи мяча, сидя, лежа на полу. Выполнение передачи на звуковой сигнал (стоя спиной к трем партнерам сделать передачу игроку, подавшему сигнал).

**Осаливание** (бросок мяча в соперника). Бросок мяча на точность по крупным и небольшим мишеням. Осаливание бегущего игрока на расстоянии 5 – 10 м, осаливание в упор с обманными движениями.

## 4. Тактическая подготовка (6 ч.)

### 4.1. Тактика нападения (3 ч.)

**Индивидуальные действия.** Выбор удара («сверху», «сбоку», «Свеча») при той или иной ситуации. Направление удара (влево, вправо и по центру). Действия перебежчика при осаливании его партнера. Действия перебежчика, которого осаливает противник, в случае, когда партнеры приносят своей команде очки. Действия нападающего при выносе мяча защитником за линию дома.

**Групповые действия.** При угрозе осаливания одного из игроков, когда игроки бегут за линию кона. При угрозе осаливания одного из игроков, когда игроки бегут с очками (за линию дома). Выбегание в противоход дальней передаче мяча и в случае промаха при осаливании, когда мяч улетает за боковую линию. Выбегание игроков, имеющих право на перебежку, в помощь партнёру, атакуемого игроком защиты.

**Командные действия.** Преимущественное использование игроками ударов способом «сверху». Преимущественное использование игроками ударов способом «свечой». Преимущественное использование игроками дальних боковых ударов. Тактика ударов по мячу (ближние - сверху «топориком», снизу-вверх «свеча», дальние – сбоку и сверху). Выбегание игроков на переосаливание.

### 4.2. Тактика защиты (3 ч.)



**Индивидуальные действия.** Выбор места для ловли мяча при ударе («сверху», «сбоку», «свеча»).

**Действия защитника.** При пропуске мяча, летящего в его сторону. При страховке своих партнеров при ударе сверху. При выборе места для осаливания перебежчика. При выборе места для получения мяча от партнера. При осаливании бегущего игрока в упор. При групповой перебежке нападающих.

**Групповые действия.** Действия группы защитников передней линии при ударах сверху (вправо, влево), при ударах снизу-вверх «свечой». Действия игроков задней линии при дальних ударах сбоку (вправо, влево). Действия группы защитников при пропуске мяча за боковую линию. Ловля мяча с лета в ауте и в штрафной площадке, когда игроки нападения не выполняют атаку. При групповых перебежках. При встречных перебежках. При одиночных перебежках.

**Командные действия.** Взаимодействие игроков передней линии, центрального и игроков задней линии защиты при выполнении перебежки с линии дома. Взаимодействие игроков задней линии, центрального и игроков передней линии при выполнении перебежки с линии кона. При ударах «сверху» (в правую, левую зоны и по центру). При дальних ударах «сбоку». При ударах снизу-вверх «свечой». Проигрывающей матч. В случаях, когда у нападающих остался один игрок, имеющий право на удар. При одиночных перебежках соперника. При встречных перебежках. При групповых перебежках.

## **2 модуль. Баскетбол (72 ч.)**

### **1. Теоретическая подготовка (9 ч.)**

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

**Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.** Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений. Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению

техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости.

**Физическая подготовка баскетболиста.** Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряжённых тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж.

**Техническая подготовка баскетболиста.** Техника - система движений, сходных по структуре и направленных на решение примерно одной и той же игровой задачи. Разнообразие условий, в которых применяется тот или иной приём, стимулирует формирование и совершенствование способов его выполнения. Техника баскетбола - совокупность приемов, способов и их разновидностей, позволяющих наиболее успешно решать конкретные задачи. Основа техники баскетболиста - передвижение. Передвижение баскетболиста по площадке являются частью целостной системы действий, направленной на решение атакующих задач и формируемой в ходе реализации конкретных игровых положений.

**Тактическая подготовка баскетболиста.** Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, вариативность. Просмотр видеозаписей игр.

**Психологическая подготовка баскетболиста.**

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением.

Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приёмы создания готовности к конкретному соревнованию.

**Соревновательная деятельность баскетболиста.** Различные аспекты соревновательной деятельности обучающихся по Программе.

**Организация и проведение соревнований по баскетболу.** Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Правила соревнований по баскетболу. Способы проведения соревнований. Правила проведения соревнований. Размеры площадки. Команды.

**Правила судейства соревнований по баскетболу.** Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении

соревнований. Правила игры в баскетбол. Окончание игры. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом. Цель игры в баскетбол.

## **2. Физическая подготовка (24 ч.)**

### **2.1. Общая физическая подготовка (15 ч.)**

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты). Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

### **2.2. Специальная физическая подготовка (9 ч.)**

Техническая подготовка. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов. Тактическая подготовка, понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

## **2. Техническая подготовка (30 ч.)**

### **2.1. Имитационные упражнения без мяча (5 ч.)**

Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

### **2.2. Ловля и передача мяча (10 ч.)**

Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

### **2.3. Ведение мяча (10 ч.)**

На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

## **2.4. Броски мяча (5 ч.)**

Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

## **4. Тактическая подготовка (6 ч.)**

### **4.1. Действия игрока в нападении (8 ч.)**

Действия нападения: индивидуальные и коллективные.

**Индивидуальные действия.** Действия игрока без мяча и действия игрока с мячом. В свою очередь действия игрока без мяча делятся на выход для получения мяча и выход для отвлечения мяча. А действия игрока с мячом - на розыгрыш мяча и атаки корзины.

**Коллективные действия.** Групповые действия: взаимодействия двух и взаимодействия трех игроков; взаимодействия двух игроков; передай мяч и выходи, заслон, наведение, пересечение; взаимодействие трёх игроков - треугольник, тройка, малая восьмёрка, скрестный выход, сдвоенный заслон, наведение на двух игроков.

Командные действия: стремительное и позиционное нападение.

### **4.2. Действия игрока в защите (8 ч.)**

Тактические действия в защите: индивидуальные, групповые и командные действия.

**Индивидуальные действия:** своевременное переключение от нападения к защите; противодействия игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а также игроку с мячом и его попыткам передать, вести или бросить мяч в корзину; борьба заслоном (выход на вершину заслона, проскальзывание, обход); выбор места и способа единоборства защитника; ситуации: 1 защитник - 2 нападающих; 1 защитник - 3 нападающих, и т.д.

**Групповые действия:** согласованные действия 2-3-4-х игроков команды, в перемещениях по всей площадке или на своей стороне; подстраховка; «ловушки»; смена игроков; ситуации: 2 защитника - 3 нападающих; 3 защитника - 4 нападающих; 4 защитника - 5 нападающих; взаимодействие двух игроков (подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча); взаимодействие трёх игроков (против тройки, против малой восьмёрки, против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух).

**Командные действия:** концентрированные и рассредоточенные. Концентрированная защита: система личной защиты; система зонной защиты; система смешанной защиты.

Рассредоточенная: система личного прессинга; система зонного прессинга; система смешанной защиты.

## **5. Контрольные испытания (2 ч.)**

### **3 модуль. Лыжный спорт (24 ч.)**

#### **1. Теоретическая подготовка (5 ч.)**

**Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.** Лыжный спорт в России и мире.

Порядок и содержание работы секции. Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

**Правила проведения и техники безопасности на занятиях.** Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

**Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.**

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля. Подсчет пульса.

**Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.**

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

**Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.** Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям. Оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

## **2. Физическая подготовка (8 ч.)**

### **2.1. Общая физическая подготовка (5 ч.)**

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м и по 40м, три отрезка по 50-60м Бег с низкого старта 60м 100м Эстафетный бег с этапами до 40м, до 50-60м Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-100м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты с места с разбега; толкание ядра весом 3кг 4кг5кг.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в

различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

## **2.2. Специальная физическая подготовка (3 ч.)**

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

## **3. Техническая и тактическая подготовка (16 ч.)**

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении переменным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода. Одношажный коньковый ход. Двухшажный коньковый ход.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2км, в годичном цикле.

## **4 модуль. Волейбол**

### **1. Теоретическая подготовка (6 ч.)**

Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.

Костная и мышечная системы. Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Нервная системы. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно- спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль.

Значение технической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права

и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

## **2. Физическая подготовка (15 ч.)**

### **2.1. Общая физическая подготовка (10 ч.)**

Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперёд и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры.

### **2.2. Специальная физическая подготовка (5 ч.)**

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

## **3. Техническая подготовка (20 ч.)**

Стойки в сочетании с перемещениями. Передачи мяча сверху и снизу в парах. Приём мяча сверху через сетку. Нижняя прямая подача. Сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной). Передачи мяча в сочетании с перемещениями. Приём мяча, направленного ударом (в парах). Нижняя прямая подача. Верхняя подача в стену. Двойной шаг, скачок, остановка прыжком. Встречная передача вдоль сетки и через сетку. Приём сверху нижней прямой подачи. Верхняя прямая подача через сетку. Сочетание перемещений и технических приёмов в защите. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру. Чередование приемов мяча сверху и снизу. подача в заданную часть площадки. Сочетание перемещений и технических приемов в защите. Передача мяча со сменой мест. Прием снизу верхней прямой подачи. Соревнования на точность выполнения подачи. Передача мяча в тройках, стоя на одном месте. Прием мяча снизу через сетку. Соревнования на количество подач без промаха. Прямой нападающий удар по закреплённому мячу. Техника блокирования Прием снизу мяча, направленного ударом. Передачи мяча в тройках (зоны 2-3-4). Нападающий удар по закреплённому мячу. Одиночное блокирование. Передачи мяча в тройках (зоны 4-5-6 и 1-2-6). Совершенствование техники стоек и перемещений. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером. Одиночное и групповое блокирование. Передача мяча над собой. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером. Многократные чередования приемов мяча сверху и снизу. Совершенствование техники стоек и перемещений. Многократные передачи мяча над собой в движении. Нападающий удар после передачи из зоны 3. Совершенствование техники передачи мяча. Многократные чередования приемов и передач сверху и снизу. Совершенствование техники приемов мяча. Совершенствование техники выполнения подачи. Одиночное блокирование. Нападающий удар после передачи из зоны 4.



#### **4. Тактическая подготовка (11 ч.)**

##### **4.1. Тактика нападения (6 ч.)**

Индивидуальные действия в нападении: выбор места для выполнения второй передачи у сетки.

- a. Вторая передача из зоны 3 (лицом к игроку);
- b. Подача на точность в зоне – по заданию.

Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3

Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2))

##### **4.2. Тактика защиты (5 ч.)**

Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, выбор способа приема – сверху или снизу.

Групповые действия в защите: взаимодействие игроков зон 1,5 и 6 на приеме подачи, взаимодействие игроков зон 4,2 и 6.

Командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

#### **5 модуль. Легкая атлетика**

##### **1. Теоретическая подготовка (5 ч.)**

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Изменение роста, веса и силы мышц.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

Контроль над правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

Названия и правила подвижных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

##### **2. Физическая подготовка (8 ч.)**

###### **2.1. Общая физическая подготовка (5 ч.)**

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м и по 40м, три отрезка по 50-60м Бег с низкого старта 60м 100м Эстафетный бег с этапами до 40м, до 50-60м Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-100м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты с места с разбега; толкание ядра весом 3кг 4кг 5кг.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

## **2.2. Специальная физическая подготовка (3 ч.)**

Специальные упражнения для бегунов (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, движения руками - как при беге, беговые движения ногами, лежа на спине и «стоя на лопатках», прыжковый бег, прыжки на одной и двух ногах и др.). Специальные упражнения прыгуна в длину (подпрыгивание на двух ногах, многократные прыжки с одной ноги на

другую, многократные прыжки на двух ногах через препятствия, выпрыгивания из глубокого приседа и полуприседа, выпрыгивания вверх из положения, стоя на одной ноге на гимнастической скамейке, мах согнутой ногой из положения, стоя и др.). Специальные упражнения для метателя (броски мяча двумя руками снизу - вперед, броски мяча двумя руками назад через голову, комплекс упражнений с гимнастической палкой на верхний плечевой пояс и др.). В специально физическую подготовку входит развитие специальных качеств как: скоростно-силовые качества, специальная выносливость, специальная сила.

**Скоростно-силовая подготовка** - процесс воспитания и совершенствования способности учащегося выполнять упражнения, требующие проявления взрывной силы (способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время).

**Специальная выносливость**-способность эффективно выполнять спортивную работу, несмотря на возникшее утомление.

**Специальная сила**- способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время. Проявление силы с максимальным ускорением (например, сила, развиваемая при отталкивании прыгуна)

### **3. Техническая подготовка (19 ч.)**

**Ходьба и бег, кроссовая подготовка.** Закрепление навыка правильной осанки. Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге. Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах. Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы. Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров. Ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения. Ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий. Ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту. Обучение основам техники легкоатлетических упражнений. Специальные беговые легкоатлетические упражнения. Обучение технике высокого старта

**Прыжки.** Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега. Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полёте, с ловлей и бросанием мячей. Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой. Упражнения с длинной скакалкой: пробегания через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые

прыжки различными способами. Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.

**Метание и ловля.** Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли. Упражнения в жонглировании мячами. Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой. Метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с трех шагов разбега; с пяти; с семи. Упражнения на развитие физических качеств:

### **8-12 лет**

**Выносливость:**

- Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м.
- Чередование ходьбы и бега до 1000м.
- Быстрота:
- Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3x10м).
- Скоростно-силовые способности:
- Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 8-10м..
- Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м.

### **13-18 лет**

**Ловкость:**

- Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре.
- Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений.
- Скоростно-силовые качества:
- Бег по наклонной плоскости.
- Многоскоки с преодолением препятствий высотой до 10-15 см.
- Броски набивных мячей массой до 1 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди).

**Выносливость:**

- Равномерный бег до 1,5 км в режиме умеренной интенсивности.
- Равномерный бег, чередующийся с ходьбой до 1,5 км.
- Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с равномерным бегом в режиме большой интенсивности до 200м.

**Быстрота:**

- Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции до 20 метров.

## **4. Контрольные испытания (3 ч.)**

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

### **2.1. Календарный учебный график (Приложение №1)**

Календарный учебный график является составной частью программы, содержащей комплекс основных характеристик образования и определяющей даты начала и окончания учебных периодов/этапов, количество учебных недель, сроки контрольных процедур, и составляется для каждой учебной группы.

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

#### **Кадровое обеспечение программы**

Занятия ведет педагог дополнительного образования, прошедший квалификационную подготовку по программе «Методика реализации дополнительных общеобразовательных программ в образовательных организациях с высокооснащенными ученико-местами», хорошо владеющий как общепедагогическими компетенциями, так и специальными знаниями в области биологических наук.

Умеет ставить цели и задачи в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся.

Умеет осуществлять отбор содержания обучения, осуществлять отбор форм и методов организации самостоятельной и коллективной творческой деятельности обучающихся в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

Умеет организовывать образовательный процесс с учетом уровня здоровья обучающихся, обеспечить формирование у обучающихся навыков учебной деятельности. Умеет обеспечить у учеников формирование навыков самоорганизации.

Умеет обеспечить взаимопонимание участников образовательного процесса, поддерживать обучающихся и коллег в работе, анализировать поступки и поведение обучающихся. Умеет организовать свою деятельность и деятельность обучающихся для достижения намеченных целей.

#### **Информационно-методическое обеспечение**

Успешное проведение занятий достигается благодаря соблюдению основных дидактических принципов: систематичности, последовательности, наглядности и доступности, эффективному применению общественно-признанных современных технологий, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Для успешной и эффективной реализации программы используются следующие **педагогические технологии**:

- Личностно-ориентированного обучения (автор - И.С. Якиманская), – учащимся даются индивидуальные задания с учетом их возможностей и способностей, задания варьируются по степени сложности, создаются психолого-педагогические условия для продуктивной работы каждого и всей группы.

- Технология проблемного обучения (автор - Д. Дьюи) Применяется в работе с учащимися 2-го года обучения посредством создания

в сознании учащихся под руководством педагога проблемных ситуаций и организации активной самостоятельной деятельности учащихся по их разрешению.

- Игровые технологии вводятся в занятия при проведении занятий, при проверке знаний в момент проведения промежуточной аттестации.

- Здоровьесберегающие технологии (автор - В.Ф. Базарный) используются в течение учебного года при проведении с учащимися бесед: «Правила техники безопасности», «Личная гигиена», «Вредные привычки»; физкультминутки:

«Упражнения для глаз, рук, плеч».

- Информационно - коммуникационные технологии применяются в рамках проведения практических занятий для повышения эффективности образовательной деятельности.

**Методы обучения** по данной программе разнообразны. Наиболее эффективными можно считать следующие:

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (осуществляется через беседы об основах техники ведения игры инструктажи о правилах поведения на занятиях);

- наглядный (показ учащимся образцов, приемов, техники выполнения основных приемов ведения игры);

- практический (последовательное освоение этапов ведения игры, выполнение практических заданий, самостоятельных работ, домашних заданий);

- объяснительно – иллюстративный (демонстрация учебных наглядных пособий, плакатов).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно – иллюстративный – обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;

- репродуктивный – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;

- частично – поисковый – участие в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;

- исследовательский – самостоятельная творческая работа обучающихся.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности обучающихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;

- индивидуально – фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;

- групповой – организация работы в группах;

- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и другие.

Методы диагностики личностного развития воспитанников:

- сравнение и анализ выполняемых упражнений, итоговый анализ полученных умений и навыков воспитанников за период обучения.

### **Материально-техническое обеспечение**

#### **Место проведения:**

Спортивная площадка;

Спортивный зал.

### **Перечень оборудования по организации дополнительного образования спортивной направленности**

ТАБЛИЦА 2

№ п/п	Название	Технические характеристики
1	Гири спортивные 1 комплект	Гири сделаны из чугуна и имеют плотное виниловое покрытие, которое не окрашивает стены и пол, снизит шум и убережет кожу рук от раздражения. Вес гирь обеспечивает оптимальный подбор веса для упражнений любой сложности и группы с любым уровнем подготовки. Цветовая градация облегчает выбор веса, что особенно удобно при групповых тренировках. Гири идеально подходят для использования в зонах функционального тренинга, аэробики и зоны свободных весов. 8 кг, 10 кг, 12 кг, 16 кг.
2	Турник навесной для гимнастической стенки, 2 шт.	Места хвата оснащены мягкими ручками для защиты от мозолей. 2 кольца для подвески дополнительных снарядов - в комплекте. Подходит для шведской стенки с диаметром перекладин не более 28 мм. Выдерживает нагрузку в 180 кг. Широкий хват: 111 см. Ручки параллельного хвата расположены на расстоянии 16 мм. Вынос от металлической стенки: 63 см. Перекладина выполнена из металлической трубы толщиной 27 мм со стенкой 1,5 мм. Несущая часть турника выполнена из профиля 40x40x1,5 мм. Вес изделия: 7,6 кг.
3	Скамья универсальная для пресса и мышц спины, 5 шт.	Тренажер изготовлен из высококачественной 2 мм. стали. Угол наклона скамьи можно выбирать из 9 положений, в зависимости от того, какая требуется нагрузка. Упругие валики надежно фиксируют ноги и колени в статическом положении. Допустимый вес спортсмена – 130 кг. Вес скамьи для пресса - 12 кг. В разложенном состоянии длина колеблется от 1 до 1,3 м. Спинка скамьи обита качественной искусственной кожей Все швы скрыты, регулировочные и соединительные механизмы усилены. Скамья для пресса очень многофункциональна за счет регулировки угла наклона. Идеально подходит для тренировок прямых и косых мышц живота, а также при занятиях ЛФК и реабилитации после травм.
4	Брусья навесные для гимнастической стенки, 1 шт.	Длина горизонтальных брусьев – 720мм. Ширина брусьев – 600мм. Высота рамы с крюками – 320мм. Высота спинки – 200мм. Максимальная нагрузка - 120кг. Вес тренажера - 9кг.

5	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг, 3 шт.	Общее количество дисков: 6 шт. вес грифа: 1 кг общая длина грифа: 30 см диаметр грифа: 2.6 см вес: от 2 до 12 кг покрытие: диски - без покрытия, гриф - пластиковое материал гантели: чугун комплектация: гантельный гриф - 1 шт., диски: 0.5 кг - 4 шт., 2.5 кг - 4 шт., замок-гайка - 2 шт..
6	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг), 2 шт.	Мяч набивной изготовлен из искусственной кожи. Вес 1 кг, 1,5 кг, 2 кг, 2,5 кг, 3 кг, 4 кг, 5 кг
7	Конус высотой 30см, 10 шт.	Конус тренировочный, пластик средней жесткости, оранжевый цвет. Высота 30 см. Размер основания 19 x 19 см.
8	Футболка, 15 шт.	Комплект двухсторонней баскетбольной формы (майка и шорты) идеально подойдет для тренировок и игр. Изготовлена из технологичной дышащей сетчатой ткани. Крой формы обеспечивает полную свободу движений.
	Итого:	

### 2.3. Формы аттестации, виды контроля и оценочные материалы

#### Формы аттестации

Способом проверки результата обучения является наблюдение педагога, контроль в форме сдачи нормативов.

Формами аттестации программы являются:

- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня (школьного, муниципального, регионального);
- участие в спортивных праздниках.

#### Виды контроля

Программа предусматривает текущий, промежуточный и итоговый контроль учащихся.

Тестирование по общей физической и технической подготовке проводится в начале и конце учебного года. Основным критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатом в начале года.

Промежуточная аттестация проводится в октябре, марте. Она предусматривает занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений и игры на счет в парах.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

#### Оценочные материалы

Оценочные процедуры освоения программы в рамках данной образовательной программы осуществляются в ходе текущего контроля за



успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого педагогами производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами. (Приложение №2)

### Критерии оценки достижения планируемых результатов

ТАБЛИЦА 3

<i>Уровни усвоения Программы</i>	Результат
<i>Высокий уровень освоения Программы</i>	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и физкультурно-спортивной деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговом тестировании показывают отличное знание теоретического материала, высокие результаты сдачи нормативов по ОФП и СФП.
<i>Средний уровень освоения Программы</i>	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и физкультурно-спортивной деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговом тестировании показывают хорошие знание теоретического материала, средние результаты сдачи нормативов по ОФП и СФП.
<i>Низкий уровень освоения Программы</i>	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и физкультурно-спортивной деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, низкие результаты сдачи нормативов по ОФП и СФП.

#### 2.4 Рабочая программа воспитания

В современном мире существенно возрастает роль физической культуры и спорта как фактора совершенствования человека и общества. Здоровый образ жизни в целом, физическая культура и спорт в частности, становятся социальным феноменом, объединяющей силой и национальной идеей, способствующей развитию сильного государства и здорового общества.

Физическая культура, здоровый образ жизни, являясь одной из граней общей культуры человека, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач. Забота о развитии

физической культуры и спорта среди учащихся - важнейшая функция, стратегическая задача воспитательно-образовательной политики нашей школы, обеспечивающая воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открывающих широкий простор для выявления способностей школьников, удовлетворения их интересов и потребностей, активизации человеческого фактора.

Вопросы пропаганды здорового образа жизни являются формой профилактики распространения наркотиков, алкоголизации детей и подростков, предупреждения беспризорности и безнадзорности.

В сложных экономических условиях целесообразен перенос центра тяжести усилий на подкрепление и развитие положительных тенденций и стремления людей к здоровому образу жизни.

### **Цель и задачи воспитания**

**Цель программы:** воспитание компетентного гражданина России, принимающего судьбу Отечества как свою личную, осознающего ответственность за настоящее и будущее своей страны.

Достижению поставленной цели воспитания будет способствовать решение следующих **основных задач**:

- способствовать формированию мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- организовывать инновационную работу в области воспитания и дополнительного образования;
- приобщать обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям образовательного учреждения;
- обеспечить развитие личности и её социально-психологической поддержки, способствовать формированию личностных качеств, необходимых для жизни;
- воспитывать внутреннюю потребность личности в здоровом образе жизни, ответственное отношение к природной и социокультурной среде обитания;
- развивать воспитательный потенциал семьи;
- поддерживать социальные инициативы и достижения обучающихся.

### **Формы и практики деятельности**

Организуется работа с коллективом, индивидуальная работа с обучающимися, с педагогами, работа с родителями (законными представителями) учащихся.

Реализация предполагает следующее:

-инициирование и поддержка участия группы в ключевых делах учреждения, оказание необходимой помощи детям в их подготовке, проведении и анализе; организация интересных и полезных для личностного развития ребенка совместных дел с обучающимися (познавательной, трудовой, спортивно-оздоровительной, духовно-нравственной, творческой, профориентационной направленности), позволяющие с одной стороны, –

вовлечь обучающихся с самыми разными потребностями и тем самым дать им возможность самореализоваться в них, а с другой, – установить и упрочить доверительные отношения с обучающимися группы, стать для них значимым взрослым, задающим образцы поведения в обществе.

- проведение мероприятий как плодотворного и доверительного общения педагога и обучающихся, основанных на принципах уважительного отношения к личности ребенка, поддержки активной позиции каждого ребенка в беседе, предоставления обучающимся возможности обсуждения и принятия решений по обсуждаемой проблеме, создания благоприятной среды для общения.

- сплочение коллектива через: игры и тренинги на сплочение командообразование;

- выработка совместно с обучающимися правил и законов, помогающих детям освоить нормы и правила общения, которым они должны следовать.

#### На индивидуальном уровне:

- поддержка ребенка в решении важных для него жизненных проблем (налаживание взаимоотношений с членами группы или педагогами), когда каждая проблема трансформируется педагогом в задачу для обучающегося, которую они совместно стараются решить;

- коррекция поведения ребенка через беседы с ним, его родителями (законными представителями), с другими участниками группы; через предложение взять на себя ответственность за то или иное поручение в группе.

#### Работа с родителями (законными представителями) обучающихся:

- регулярное информирование родителей об успехах и проблемах их детей, о жизни объединения в целом; родительские собрания; индивидуальные диалоги; информация на официальном сайте Учреждения, диалог в родительских группах;

- организация родительских собраний, происходящих в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания обучающихся;

- привлечение членов семей обучающихся к организации и проведению событий объединения;

- организация на базе объединения семейных праздников, конкурсов, соревнований, направленных на сплочение семьи;

- вовлечение обучающихся в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально-значимые отношения, получить опыт участия в социально-значимых делах (ключевые события учреждения, акции, экскурсии, праздники, творческие проекты по различным направлениям и т.п.) формирование в группах детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;

- создание в детском объединении традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения;
- поддержку обучающихся в детском объединении с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций;
- поощрение педагогом детских инициатив и детского самоуправления.

### **Приоритетные направления в организации воспитательной работы**

#### **- Гражданско-патриотическое**

Гражданско-патриотическое воспитание: формирование патриотических, ценностных представлений о любви к Отчизне, народам Российской Федерации, к своей малой родине, формирование представлений о ценностях культурно-исторического наследия России, уважительного отношения к национальным героям и культурным представлениям русского народа.

#### **- Духовно – нравственное**

Духовно-нравственное воспитание формирует ценностные представления о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл жизни, справедливость, милосердие, проблеме нравственного выбора, достоинство, любовь и др.), о духовных ценностях народов России, об уважительном отношении к традициям, культуре и языку своего народа и др. народов России.

#### **- Художественно-эстетическое**

Художественно-эстетическое воспитание играет важную роль в формировании характера и нравственных качеств, а также в развитии хорошего вкуса и в поведении.

#### **- Спортивно-оздоровительное**

Физическое воспитание содействует здоровому образу жизни.

#### **- Трудовое**

Трудовое и профориентационное воспитание формирует знания, представления о трудовой деятельности; выявляет на творческие способности и профессиональные направления обучающихся.

#### **- Экологическое**

Экологическое воспитание способствует формированию отзывчивого и бережного отношения к природе, умений и способностей оказывать ей практическую помощь, принимать во внимание возможные негативные последствия своего взаимодействия с объектами природы.

#### **- Профилактика ДДТТ**

Воспитание из сегодняшних обучающихся грамотных и дисциплинированных участников дорожного движения.

### **Планируемые результаты и формы их проявления**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи

и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать помощь членам коллектива, находить с ними общий язык и общие интересы;
- формировать у детей ответственность за свое здоровье, направленность на развитие навыков здорового образа жизни и безопасного жизнеобеспечения;
- создание условий для творческой самореализации личности.

### **Система отслеживания результатов**

Система отслеживания результатов включает в себя разнообразные приемы и методики:

- педагогическое наблюдение
- использование методов специальной диагностики
- тестирование
- микроисследования
- анкетирование
- анализ соревнований, товарищеских встреч др.

### **Календарный план воспитательной работы на 2023/2024 учебный год**

ТАБЛИЦА 4

<b>№ п/п</b>	<b>Название мероприятий</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Сроки проведения</b>
1	«Спорт- норма жизни»	Беседа	Сентябрь
2	#ЗаРоссию	Товарищеская встреча по баскетболу 3Х3	Октябрь
3	«Поединок»	Соревнование между группами	Ноябрь
4	«Личность гражданина»	Викторина - беседа	Декабрь
5	«Правила дорожного движения»	Беседа о детском травматизме	Январь

6	«А, ну-ка, парни!»	Спортивное мероприятие	Февраль
7	«Волейбол в России»	Опрос	Март
8	«Мы за здоровый образ жизни!»	Товарищеская встреча по волейболу	Апрель
9	«Терроризму нет!»	Беседа	Май
10	«Спорт и здоровье»	Лекция	Ежемесячно
11	«Мои права»	Дискуссия	Май

### **Требования техники безопасности в процессе реализации программы**

Обеспечение безопасности учащихся и предупреждение травм при проведении занятий является одной из главных задач организации работы.

Для обеспечения безопасности занятий физкультурно-спортивной деятельностью обязательно выполнение требований инструкций для учащихся и соблюдение правил техники безопасности.

Обязанности педагога отражены в инструкции по технике безопасности при проведении занятий. **Приложение №3**

#### **2.5 Список литературы**

##### **Для педагога**

**Астахова М.В., Стрельченко В.Ф., Крахмалев Д.П.** Волейбол. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура (элективный курс)» для студентов очной и заочной форм обучения по всем направлениям подготовки бакалавров / М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. – Пятигорск: СКФУ, 2014. -114 с.

**Грецов Г.В.** Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика: учебник для студентов учреждений высшего образования / [Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А. Германова и др.]; под ред. Г.В. Грецова, А.Б. Янковского. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 288с.

**Грудина С.В.** Методика обучения занимающихся технике и тактике игры «Русская лапта»: методические рекомендации / С.В.Грудина - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2010. - 47с.

**Давиденко В.Н.** Лёгкая атлетика: Учеб.-метод. пособие для студентов, обучающихся по специальности «Физическая культура» / Сост. В. Н. Давиденко. – Тула: Изд-во Тул. гос. пед. ун-та им. Л. Н. Толстого, 2012. – 75с.

**Ежова А.В.** Русская лапта: основные правила игры и методика обучения техническим приемам: учебно-методическое пособие / А.В. Ежова. – Воронеж: ВГИФК, 2019. – 61 с.

**Жилкин А. И. и др.** Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с.

**Ибрагимова О.А.,** Вараева А.Ж., Ибрагимова Е.А., Малаалиева П.Ю. Техника и методика обучения волейболу. Махачкала, 2016 – 57с.

**Иванова, В.Н.** Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах : учебное пособие / В.Н. Иванова, О.П. Дитятев, А.В. Блажко. – Барнаул: Изд-во ФГБОУ ВО АГМУ Минздрава России. – 104 с.

**Лихачев О. Е.** Методика обучения индивидуальным действиям баскетболистов в защите : учебное пособие / Лихачев О. Е., Фомин С. Г., Мазурина А. В. ; Смол. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. - Смоленск : Смоленская городская типография, 2010. - 58 с.

**Каратаева Т.Ю.** Волейбол: техника и тактика игры: методические рекомендации / Т.Ю. Каратаева. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2016. – 77 с.

**Кунянский В. А.** Волейбол: О некоторых аспектах игры и судейства. — М.: ТВТ Дивизион, 2009. — 72 с.

**Никитушкин В.Г.** Легкая атлетика в начальной школе : учеб. пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 205 с.

**Павлов С.Н., Вахитов И.Х., Мартынов В.П.** Легкая атлетика в школе: Учебное пособие. – Казань: КФУ, 2011, - 195 с.

**Платонов В.Н.** Лыжный спорт: учебно-методическое пособие / сост. В.Н. Платонов, Д.Е. Баянкина, П.Е. Тюльков, О.П. Дитятев. – Барнаул: АлтГПА, 2012. – 306 с.

**Разяпова Р.Н., Малорошвило Л.Н.** Лапта. Учебно-методическое пособие. / - Оренбург: Издательство ОГПУ, 2014. – 104 с.

**Селиверстова Н.Н.** Практикум по легкой атлетике: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений физкультурной направленности / Н.Н. Селиверстова, И.Ш. Мутаева, З.М. Кузнецова, И.Е. Коновалов. – Набережные Челны: Издательство НФ Поволжской ГАФКСиТ, 2012.- 176 с.

**Сидякин А.И.** Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу. / А.И. Сидякин, Е.Я. Гомельский. Москва, 2012.

**Для обучающихся и родителей**

**Красникова О.С.** Уроки баскетбола: игровые упражнения и игры: Учебно-методическое пособие к практическим занятиям. — Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2013. — 91 с.

**Раменская Т.И.** Лыжный спорт. Учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов – М.: Физическая культура, 2005. – 320 с.

**Гомельский В. А.** Как играть в баскетбол / В. А. Гомельский. - М.: ЭКСМО, 2015 – 252 с.

**Черных Е.В.** Гигиена спортсмена. / Е.В. Черных – Липецк, ГБУ ЛО ОК СШОР, 2017. – 15 с.

#### **Интернет-ресурсы**

Всероссийская Федерация волейбола. Текст: электронный / официальный сайт - URL: <https://volley.ru/>

Всероссийская Федерация легкой атлетики. – Текст: электронный / официальный сайт - URL: <https://rusathletics.info/>

Журнал «Спорт в школе». – Текст: электронный / официальный сайт – URL: <https://spo.1sept.ru/spoarchive.php/>

Легкая атлетика. – Текст: электронный / сайт - URL: <http://www.rosatletika.ru/>

Российская Федерация баскетбола. – Текст: электронный / официальный сайт - URL: <https://russiabasket.ru/>

Федерация русской лапты России. – Текст: электронный / официальный сайт - URL: <https://www.ruslapta.ru/>

Федерация лыжных гонок России. – Текст: электронный / официальный сайт - URL: <http://www.flgr.ru/>



## Приложение 1

## Календарный учебный график

Группа	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебной недели	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Сроки контрольных процедур	Режим занятий	Неработящие праздничные дни
1	Первый	01.09.2023	31.05.2024	36	108	216	Сентябрь, декабрь, май	Очный (3 раза в неделю по два часа)	06.11.2023 01.01.2024 - 08.01.2024 08.03.2024 09.05.2024
2	Первый	01.09.2023	31.05.2024	36	108	216	Сентябрь, декабрь, май	Очный (3 раза в неделю по два часа)	06.11.2023 01.01.2024 - 08.01.2024 08.03.2024 09.05.2024
3	Первый	01.09.2023	31.05.2024	36	108	216	Сентябрь, декабрь, май	Очный (3 раза в неделю по два часа)	06.11.2023 01.01.2024 - 08.01.2024 08.03.2024 09.05.2024

## Приложение 2

**Тестовые задания для оценки освоения программы  
Контрольные тесты (Легкая атлетика, ОФП)  
Мальчики 8-13 лет**

Упражнения	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	очки
Бег 30м	5,9	5,7	5,5	5,3	5,1	4,9	5
	6,0-6,5	5,8-6,3	5,6-6,1	5,4-5,9	5,2-5,7	5,0-5,5	4
	6,6-7,1	6,4-6,9	6,2-6,7	6,0-6,6	5,8-6,3	5,6-6,1	3
	7,2-7,6	7,0-7,4	6,8-7,2	6,7-7,1	6,4-6,9	6,2-6,7	2
	7,7	7,5	7,3	7,2	7,0	6,8	1
Бег 6минут	1101	1151	1251	1351	1401	1451	5
	1076-1100	1001-1150	1101-1250	1201-1350	1251-1400	1301-1450	4
	851-1075	851-1000	951-1100	1051-1200	1101-1250	1151-1300	3
	726-850	701-850	801-950	901-1050	951-110	1101-1150	2
	725	700	800	900	950	1000	1
Прыжки в длину с места	135	158	162	166	173	185	5
	134-125	157-147	161-151	165-155	172-164	184-173	4
	124-115	146-136	140-130	154-144	163-151	172-161	3
	114-105	135-125	129-119	143-133	150-140	160-149	2
	104	124	116	132	139	148	1
Челночный бег 3×10м	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	5
	9,3-9,8	9,1-9,6	8,9-9,4	8,7-9,3	8,5-9,0	8,3-8,8	4
	9,9-10,5	9,7-10,3	9,5-10,1	9,4-9,9	9,1-9,6	8,9-9,4	3
	10,6-11,1	10,4-10,9	10,2-10,7	10,0-10,5	9,7-10,2	9,5-10,0	2
	11,3	11,0	10,8	10,6	10,3	10,1	1
Подтягивание на перекладине	5	6	8	11	13	15	5
	4	5	6-7	8-10	9-12	11-14	4
	3	3-4	4-5	5-7	5-8	7-10	3
	2	1	2-3	2-4	2-4	3-6	2
	1	1	1	1	1	2	1
Отжимание от пола	25	26	27	28	29	30	5
	17-24	18-25	19-26	20-27	21-28	22-29	4
	10-16	11-17	12-18	13-19	14-20	15-21	3
	3-9	4-10	5-11	6-12	7-13	8-14	2
	2	3	4	5	6	7	1
Поднимание туловища	37	41	44	46	50	51	5
	26-36	30-40	33-43	35-45	39-49	40-50	4
	15-14	19-29	22-32	27-31	28-38	29-39	3
	14-6	18-9	11-21	13-26	17-27	18-28	2
	5	8	10	12	16	17	1

**Девочки 8-13лет**

Упражнения	8лет	9лет	10лет	11лет	12лет	13лет	очки
Бег 30м	6,8	6,5	5,4	5,8	5,6	5,6	5
	6,9-7,4	6,6-7,1	5,5-6,0	5,9-6,4	5,7-6,2	5,7-6,2	4
	7,5-8,0	7,2-7,7	6,1-6,6	6,5-7,0	6,3-6,8	6,3-6,8	3
	8,1-8,6	7,8-8,3	6,7-7,2	7,1-7,6	6,9-7,5	6,9-7,4	2
	8,7	8,4	7,3	7,7	7,6	7,5	1
Бег 6минут	1001	1101	1151	1251	1301	1351	5
	976-1000	1076-1100	1001-	1126-1250	1176-1300	1226-1350	4
	751-975	851-1075	1150	1001-1125	1051-1175	1101-1225	3
	626-750	726-850	851-1000	876-1000	951-110	976-1100	2
	625	725	701-850	875	950	975	1

Прыжки в длину с места	130	135	158	162	170	170	5
	129-120	134-125	157-147	161-151	169-159	169-158	4
	119-110	124-115	146-136	140-130	158-148	157-146	3
	109-100	114-105	135-125	129-119	147-137	145-134	2
	99	104	124	116	136	133	1
Челночный бег 3×10м	10,2	10,0	9,3	9,1	8,9	8,7	5
	10,3-10,8	10,1-10,6	9,4-9,9	9,2-9,7	9,0-9,5	8,8-9,3	4
	10,9-11,4	10,7-11,2	10,0-10,5	9,8-10,3	9,6-10,1	9,4-9,9	3
	11,5-12,0	11,3-11,8	10,6-11,1	10,4-10,9	10,2-10,7	10,0-10,5	2
	12,1	11,9	11,2	11,0	10,8	10,6	1
Подтягивание на перекладине	4	4	5	6	7	9	5
	3	3	4	5	5-6	6-8	4
	2	2	3	4	3-4	4-5	3
	1	1	2	3	3	2-3	2
	0	0	1	2	1	1	1
Отжимание от пола	20	22	22	22	13	12	5
	19-13	21-15	21-15	21-15	12-10	11-9	4
	12-4	14-6	14-6	14-6	9-8	8-6	3
	3-1	5-1	5-1	5-1	7-3	5-4	2
	0	0	0	0	2	3	1
Поднимание туловища	35	42	42	44	41	40	5
	34-24	41-31	41-31	33-43	40-30	39-29	4
	23-17	30-20	30-20	22-32	29-19	28-18	3
	16-6	19-9	19-9	21-11	18-8	17-11	2
	5	8	8	10	7	6	1

### Юноши 14-18 лет

Упражнения	14лет	15лет	16лет	17 лет	18 лет	очки
Бег 30м	4,7	4,5	4,3	4,2	4,1	5
	4,8-5,3	4,6-5,1	4,4-4,9	4,3-4,8	4,2-4,7	4
	5,4-5,9	5,0-5,7	5,0-5,7	4,9-5,6	4,8-5,5	3
	6,0-6,5	5,8-6,3	5,8-6,1	5,7-6,0	5,6-5,9	2
	6,6	6,4	6,2	6,1	6,0	1
Бег бминут	1501	1551	1601	1651	1701	5
	1351-1500	1401-1550	1451-1600	1501-1650	1551-1700	4
	1201-1350	1251-1400	1301-1450	1351-1500	1401-1550	3
	1051-1200	1101-1250	1151-1300	1201-1350	1251-1400	2
	1050	1100	1150	1200	1250	1
Прыжки в длину с места	195	235	250	255	260	5
	194-183	234-223	249-240	254-245	259-250	4
	182-172	222-211	239-228	244-233	249-238	3
	170-159	210-199	227-216	232-221	237-226	2
	158	198	215	220	225	1
Челночный бег 3×10м	8,0	7,8	7,6	7,5	7,4	5
	8,1-8,6	7,9-8,4	7,7-8,2	7,6-8,1	7,5-8,0	4
	8,7-9,2	8,5-9,0	8,3-8,8	8,2-8,7	8,1-8,6	3
	9,3-9,8	9,1-9,6	8,9-9,4	8,8-9,3	8,7-9,2	2
	9,9	9,7	9,5	9,4	9,3	1
Подтягивание на перекладине	16	17	18	19	20	5
	12-15	13-16	14-17	15-18	16-19	4
	8-11	9-12	10-13	11-14	12-15	3
	4-7	5-8	6-9	7-10	8-11	2
	3	4	5	6	7	1

Отжимание от пола	32	37	42	47	52	5
	31-21	36-26	41-31	46-36	51-41	4
	20-10	25-15	30-20	35-25	40-30	3
	9-6	14-8	19-9	24-14	29-19	2
	5	6	8	13	18	1
Поднимание туловища	58	66	70	73	75	5
	57-47	65-55	69-59	72-62	74-65	4
	46-36	54-44	58-48	61-51	64-54	3
	35-25	43-33	47-37	50-40	53-43	2
	24	32	36	39	42	1

### Девушки 14-18 лет

Упражнения	14лет	15лет	16лет	17 лет	18 лет	очки
Бег 30м	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6	5
	5,5-6,0	5,3-5,8	5,1-5,6	4,9-5,4	4,7-5,2	4
	6,1-6,6	5,9-6,4	5,7-6,2	5,5-6,0	5,3-5,8	3
	6,7-7,2	6,5-7,0	6,3-6,8	6,1-6,6	5,9-6,4	2
	7,3	7,1	6,9	6,7	6,5	1
Бег 6минут	1401	1451	1501	1551	1601	5
	1276-1400	1326-1450	1376-1500	1401-1550	1451-1600	4
	1151-1275	1201-1325	1251-1375	1251-1400	1301-1450	3
	1026-1150	1076-1200	1126-1250	1101-1250	1151-1300	2
	1025	1075	1125	1100	1150	1
Прыжки в длину с места	175	180	210	215	220	5
	174-163	179-168	209-198	214-203	219-208	4
	162-151	167-156	197-186	202-191	207-196	3
	150-139	155-144	185-174	190-179	195-184	2
	138	143	173	178	183	1
Челночный бег 3×10м	8,5	8,3	8,1	7,9	7,7	5
	8,6-9,1	8,4-8,9	8,2-8,7	8,0-8,5	7,8-8,3	4
	9,2-9,7	9,0-9,5	8,8-9,3	8,6-9,1	8,4-8,9	3
	9,8-10,3	9,6-10,1	9,4-9,9	9,2-9,7	9,0-9,5	2
	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6	1
Подтягивание на перекладине	11	13	15	17	19	5
	8-10	10-12	11-14	13-16	15-18	4
	5-7	6-9	7-10	9-12	11-14	3
	2-4	2-5	3-6	5-8	7-10	2
	1	1	2	4	6	1
Отжимание от пола	12	13	14	15	16	5
	11-9	12-10	13-10	14-11	15-12	4
	8-6	9-6	9-6	10-7	11-8	3
	5-2	5-3	5-3	6-4	7-5	2
	1	2	2	3	4	1
Поднимание туловища	41	43	45	47	49	5
	40-30	42-32	44-34	46-36	48-38	4
	29-19	31-21	33-23	35-25	37-27	3
	18-8	20-10	22-12	24-14	26-16	2
	7	9	11	13	15	1

### Контрольные тесты (баскетбол)

№	Тесты	Возраст (лет)	Уровень					
			Высокий		Средний		Низкий	
			М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м туда и обратно	8-10	10	11	10,5	11,5	11	12
		11-13	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		14-15	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		16-17	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек.)	8-10	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		11-13	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		14-15	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		16-17	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков)	8-10	5	5	4	4	3	3
		11-13	5	5	4	4	3	3
		14-15	6	6	5	5	4	4
		16-17	6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток)	8-10	5	5	4	4	3	3
		11-13	6	6	5	5	4	4
		14-15	7	7	6	6	5	5
		16-17	8	8	7	7	6	6
5	Броски мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек. (количество раз)	8-10	19	18	18	17	17	16
		11-13	20	19	19	18	18	17
		14-15	21	20	19	18	18	17
		16-17	22	20	20	19	19	19

### Тестовые задания для оценки уровня технико-тактической подготовки. (Волейбол)

1. Испытания на точность второй передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

2. Испытания на точность подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6x2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3x3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

3. Испытания на точность первой передачи (прием мяча). Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Каждому учащемуся дается 5 попыток. Подачи нижние. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

4. Командные действия в защите. Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

#### Шкала оценки ТП (Лыжный спорт)

возраст	уровень	Т Т					Одновременный- бесшажный ход дистанция 200м. (зачет) время с учетом роста личных показателей (спортивно- оздоровительный этап)
		До 12 лет -1000м свободным стилем; С 13 лет -2000м свободным стилем (мин, сек)		Поворот переступанием в движении на дистанции 200м (сек)		Зачет/не зачет	
		юн	дев	юн	дев		
7	Высокий	9.00	9.30	1.85	2.05		
	Средний	9.30	10.0 0	2.0	2.20		
	Низкий	10.0 0	10.3 0	2.20	2.35		
8	Высокий	8.30	9.00	1.75	1.85		
	Средний	9.00	9.30	1.80	2.0		
	Низкий	9.30	10.0 0	2.00	2.15		
9	Высокий	8.00	8.30	1.65	1.75		
	Средний	8.30	9.00	1.75	1.80		
	Низкий	9.00	9.30	1.80	2.00		
10	Высокий	7.00	7.30	1.60	1.70		
	Средний	7.30	8.00	1.65	1.75		
	Низкий	8.00	8.30	1.70	1.85		
11	Высокий	6.30	7.00	1.55	1.65		
	Средний	7.00	7.30	1.60	1.70		
	Низкий	7.30	8.10	1.65	1.75		
12	Высокий	6.00	6.30	1.45	1.55		
	Средний	6.30	7.00	1.55	1.60		
	Низкий	7.30	8.00	1.60	1.65		
13	Высокий	13.0 0	14.0 0	1.35	1.45		
	Средний	14.0 0	14.3 0	1.40	1.50		
	Низкий	14.3 0	15.0 0	1.45	1.55		
14	Высокий	12.0 0	13.0 0	1.25	1.35		
	Средний	12.3 0	13.3 0	1.30	1.40		
	Низкий	13.3 0	14.3 0	1.40	1.50		
15	Высокий	11.3 0	12.3 0	1.20	1.30		
	Средний	12.0 0	13.0 0	1.25	1.35		
	Низкий	13.0 0	14.0 0	1.35	1.45		
16	Высокий	10.0	12.0	1.10	1.20		

	<i>Средний</i>	0 11.0 0	0 12.3 0	1.20	1.25	
	<i>Низкий</i>	12.3 0	13.3 0	1.30	1.35	
<b>17</b>	<i>Высокий</i>	10.0 0	11.3 0	1.05	1.15	
	<i>Средний</i>	11.0 0	12.0 0	1.15	1.20	
	<i>Низкий</i>	12.0 0	12.3 0	1.25	1.30	

**Вопросы для блиц-опроса по теме «История развития русской лапты»**

1. Когда появилась русская лапта в нашем регионе?
2. Какие виды русской лапты вы знаете?

**Вопросы для блиц-опроса по теме «Гигиена и врачебный контроль»**

1. Какие гигиенические требования предъявляются к месту проведения соревнования?
2. Значение массажа для спортсмена. Первая помощь при ушибах.
3. Первая помощь при вывихах и растяжениях связок.

**Вопросы для блиц-опроса по теме «Место занятий, оборудование и инвентарь»**

1. Техника безопасности при ударе мяча.
2. Перечислите необходимый инвентарь для проведения соревнований по русской лапте.

**Вопросы для блиц-опроса по теме «Основы техники русской лапты»**

1. Влияют ли индивидуальные особенности организма человека на выполнение технике движения?
2. Существует ли взаимосвязь техники и тактики во время соревнования?

**Тесты по правилам и судейству игры в баскетбол**

**1. Размеры баскетбольной площадки (м):**

а) 26×14; б) 28×15; в) 30×16.

**2. Ширина линий разметки баскетбольной площадки (см):**

а) 5; б) 6; в) 8.

**3. Диаметр центрального круга площадки (см):**

а) 300; б) 360; в) 380.

**4. Температура в зале при проведении соревнований:**

а) 5 – 30°C; б) 15 – 30°C; в) 10 – 25°C.

**5. Высота баскетбольной корзины (см):**

а) 300; б) 305; в) 307.

**6. Окружность мяча (см):**

а) 60 – 65; б) 70 – 75; в) 75 – 78.

**7. Размеры баскетбольного щита (см):**

а) 120×180; б) 115×185; в) 105×180.

**8. Вес мяча (г):**

а) 600 – 620; б) 650 – 700; в) 600 – 650.

- 9. Во время игры на площадке с одной стороны может находиться (игроков):**  
а) 4; б) 5; в) 6.
- 10. Какой должна быть высота от пола до щита (см):**  
а) 270; б) 290; в) 275.
- 11. Майки игроков должны быть пронумерованы:**  
а) от 1 до 10; б) от 4 до 15; в) от 1 до 50.
- 12. В каком году появился баскетбол как игра:**  
а) 1819; б) 1899; в) 1891.
- 13. Кто придумал баскетбол как игру:**  
а) Д.Формен; б) Д.Фрейзер; в) Д.Нейсмит.
- 14. Капитан команды должен отличаться от других игроков:**  
а) другим цветом номера на груди;  
б) иметь на майке полосу, подчеркивающую номер на груди; в) иметь повязку на руке.
- 15. Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах?**  
а) Разрешается;  
б) не разрешается;  
в) разрешается под собственную ответственность.
- 16. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:**  
а) только тренер команды;  
б) только главный тренер и капитан;  
в) любой игрок, находящийся на площадке.
- 17. Встреча в баскетболе состоит из:**  
а) двух таймов по 20 минут;  
б) четырех таймов по 10 минут; в) трех таймов по 15 минут.
- 18. Может ли игра закончиться ничейным счетом?**  
а) Может; б) не может; в) назначается переигровка.
- 19. Победителем встречи является команда:**  
а) выигравшая три четверти;  
б) выигравшая вторую половину встречи;  
в) набравшая хотя бы на одно очко больше соперника.
- 20. Если команда без уважительных причин вовремя не выходит на площадку, то:**  
а) ей засчитывается поражение со счетом 0:20; б) необходимо подождать 15 минут;  
в) игра переносится на другой день.
- 21. Как начинается игра?**  
а) жеребьевкой; б) вводом мяча из-за боковой линии; в) спорным броском.
- 22. Запасными игроками считаются те, которые:**  
а) сидят на скамейке запасных; б) выходят на замену;  
в) не включены в начальную расстановку на данную игру.
- 23. Какое количество замен разрешается делать во время игры?**



а) максимум 10; б) максимум 20; в) количество замен не ограничено.

**24. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?**

а) 3 секунды; б) 5 секунд; в) 8 секунд.

**25. Сколько тайм-аутов разрешается запрашивать?**

а) В каждой четверти по одному;

б) в трех четвертях по одному, а в четвертой – два; в) два за игру.

**26. Длительность тайм-аутов (с):**

а) 30; б) 45; в) 60.

**27. Во время тайм-аутов игроки, находящиеся на площадке,**

**должны:**

а) уйти с неё;

б) подойти к тренеру;

в) подойти к своей скамейке запасных.

**28. Длительность перерыва между первой и второй, а также третьей и четвертой четвертями:**

а) 1 мин; б) 2 мин; в) 3 мин.

**29. Что происходит с игроком, получившим пять фолов?**

а) Автоматически выбывает из игры; б) продолжает играть;

в) может замениться, если хочет.

**30. Что происходит с командой после получения игроками этой команды четырех фолов?**

а) За каждый последующий фол соперники выполняют два штрафных броска; б) продолжает играть;

в) выполняется один штрафной бросок.

**31. Что происходит при равном счете после четырех четвертей?**

а) Игра продолжается до разницы в два мяча;

б) назначается дополнительный период в пять минут; в) матч переигрывается на следующий день.

**32. Как начинается вторая четверть?**

а) Спорным броском;

б) вводом мяча из-за лицевой линии;

в) вводом мяча по центру из-за боковой линии.

**33. Длительность перерыва между второй и третьей четвертями (мин.):**

а) 5; б) 10; в) 15.

**34. Смена корзин происходит:**

а) после каждой четверти; б) не происходит;

в) после второй четверти.

**35. Ширина трехсекундной зоны у лицевой линии составляет:**

а) 5 метров; б) 6 метров; в) 7 метров.

**36. Расстояние от лицевой линии до линии штрафного броска составляет (м):**

а) 5,6; б) 5,8; в) 6.

**37. Кто из белорусских спортсменов стал олимпийским**

**чемпионом по баскетболу?**

а) Андрей Макаров; б) Александр Медведь; в) Иван Едешко.

**38. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с)?:**

а) 30; б) 28; в) 24.

**39. Сколько времени отводится на замену игрока (с)?**

а) 10; б) 20; в) 30.

**40. Сколько времени отводится на переход из тыловой в передовую зону (с)?**

а) 8; б) 10; в) 12.

**41. Какое расстояние от центра корзины до трехочковой линии (м)?**

а) 6; б) 6,15; в) 6,25.

**42. Прямоугольник над корзиной имеет размеры (см):**

а) 45×59; б) 46×60; в) 40×60.

**43. Диаметр баскетбольной корзины (см):**

а) 40; б) 45; в) 50.

**44. Может ли начаться игра, если в одной из команд нет 5 игроков?**

а) Может; б) не может; в) по согласию соперника.

**45. Команде засчитывается поражение из-за нехватки игроков, если во время игры игроков этой команды на площадке оказывается:**

а) один; б) два; в) три.

**46. Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более (с):**

а) 5; б) 4; в) 3.

**47. При опеке игрока, контролирующего мяч, фактор времени и расстояния:**

а) учитывается; б) не учитывается; в) учитывается с оговоркой.

**48. Когда зафиксирован технический фол, штрафные броски могут быть выполнены:**

а) любым игроком;

б) только игроком, против которого нарушили правила; в) тем, кого назначит тренер.

**49. Во время штрафного броска первое место по обе стороны трехсекундной зоны может быть занято только:**

а) соперниками игрока, выполняющего бросок; б) партнерами игрока, выполняющего броски;

в) с одной стороны партнером, с другой стороны соперником.

**50. Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде:**

а) одно очко;

б) два очка (три очка при попадании из-за шестиметровой линии и одно – при попадании со штрафного броска);

в) три очка.



- 51. Сжатый кулак указывает на кольцо нарушившей команды. Этот жест судьи означает:**
- а) толчок игрока; б) фол в атаке;
  - в) удар игрока.

- 52. Вытянутая рука с тремя пальцами вперед. Этот жест судьи означает:**



- а) три очка;
- б) трехочковый бросок;
- в) нарушение правил трёх секунд.

- 53. Ладонь и палец образуют букву «Т». Этот жест судьи**



**означает:**

- а) технический фол; б) минутный перерыв; в) замену игрока.



- 54. Две открытые ладони, образующие букву «Т». Этот жест судьи означает:**

- а) технический фол; б) минутный перерыв;
- в) неправильную игру руками.

- 55. Этот жест судьи означает:**



- а) фол номеру 7;  
б) до конца игры осталось 7 секунд; в) счет 5:2.



- 56. Вращение кулаками. Этот жест судьи означает:**  
а) пробежку игрока; б) замену игрока;  
в) прокат мяча.



- 57. Две руки на бедрах. Этот жест судьи означает:**  
а) толчок игрока;  
б) блокировку игрока; в) замену игрока.

- 58. Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает:**



- а) 2 очка;  
б) спорный мяч; в) мертвый мяч.



- 59. Резкое движение. Этот жест судьи означает:**  
а) три секунды; б) три очка;  
в) три штрафных броска.

60. Скрещенные руки перед грудью. Этот жест означает:



- а) пробежку игрока; б) замену игрока;  
в) блокировку игрока.

### Правильные ответы.

Номер теста	Вариант ответа	Номер теста	Вариант ответа	Номер теста	Вариант ответа	Номер теста	Вариант ответа
1	б	16	б	31	б	46	в
2	а	17	б	32	в	47	б
3	б	18	б	33	б	48	а
4	в	19	в	34	в	49	а
5	б	20	б	35	б	50	б
6	в	21	в	36	б	51	б
7	в	22	а	37	в	52	в
8	в	23	в	38	в	53	б
9	б	24	б	39	б	54	а
10	б	25	б	40	а	55	а
11	б	26	в	41	в	56	а
12	в	27	в	42	а	57	б
13	в	28	б	43	б	58	б
14	б	29	а	44	б	59	б
15	а	30	а	45	а	60	б

### Оценка знаний.

Диапазон правильных ответов	Уровень
1 – 30	низкий
31-42	средний
43-60	высокий

### Вопросы по теоретической подготовке (Волейбол)

1. Размеры волейбольной площадки.
2. Типы соревнований.
3. Какие физические качества помогает развить игра в волейбол.
4. Терминология в волейболе.
5. Волейбол-это олимпийский вид спорта?
6. Какие есть разряды и спортивные звания по волейболу?
7. Какой спортивный инвентарь используется для тренировок по волейболу.
8. Каких известных российских волейболистов и тренеров вы знаете?
9. Режим дня учащегося занимающегося спортом.
10. Вредные привычки и их профилактика.
11. Правила поведения в спортивном зале.

12. Достижения российских волейболистов на международной арене.
13. Понятие «физическая культура».
14. Состав команды в волейболе.
15. Права и обязанности игроков в волейболе.
16. В какой стране волейбол получил наибольшее распространение.
17. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнования.
18. Какая самая распространенная травма в волейболе.
19. Как переводится слово «волейбол».
20. Какую игру называют «младшим братом» волейбола.

### **Вопросы для текущего контроля по теоретическому разделу**

#### **(Лыжный спорт)**

1. Как подобрать лыжный инвентарь.
2. Классификация соревнований.
3. Какие физические качества развиваются при занятиях лыжными гонками.
4. Терминология в лыжных гонках.
5. Лыжные гонки - это олимпийский вид спорта?
6. Права и обязанности участников соревнований.
7. Самоконтроль в процессе занятий лыжным спортом
8. Каких известных российских лыжников и тренеров вы знаете ?
9. Режим дня учащегося, занимающегося спортом
10. Вредные привычки и их профилактика.
11. Правила поведения в спортивном зале.
12. Достижения российских лыжников на международной арене.
13. Понятие «физическая культура».
15. Лыжный инвентарь: уход за ним; подготовка к соревнованиям
16. В какой стране лыжные гонки получили наибольшее распространение.
17. Какие виды стартов бывают во время проведения соревнований?

**Инструкция по технике безопасности****Общие требования безопасности.**

1. К занятиям физкультурно-спортивной направленности допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

— при падении на скользком грунте или твердом покрытии;

— при нахождении в зоне удара;

— при наличии посторонних предметов в спортивном зале, на площадке;

— при слабо укрепленном инвентаре;

— при игре без надлежащей формы.

3. У педагога должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

**Требования безопасности перед началом занятий.**

1. Надеть спортивную форму и специальную обувь.

2. Тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов.

3. Провести физическую разминку.

4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ.

**Требования безопасности во время занятий.**

1. Во время занятий на площадке или спортивном зале не должно быть посторонних лиц.

2. При выполнении прыжков, в столкновениях и при падениях учащийся должен уметь применять приёмы само страховки.

3. Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.

4. Знать правила игры.

**Требования безопасности по окончании занятий.**

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия, сообщить педагогу.

**Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.

2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся педагогу.

3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

## Календарно-тематическое планирование

## «Спорт и здоровье»

6 часов в неделю, 216 часов в год

Учебное занятие - 2 часа

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Кол-во часов	Форма/тип занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>1 Модуль. Русская лапта (24 ч.)</b>							
1-2			Возникновение и развитие русской лапты. Соблюдение правил безопасности и гигиенические сведения. Стартовая стойка. Ловля мяча.	2	Теоретическое занятие	Спортивный зал	Беседа
3-4			Ловля мяча. Выполнение передачи мяча. Перебежки. Прыжки.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Наблюдение
5-6			Осаливание. Увертывания и уход от осаливания.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Наблюдение
7-8			Стартовая стойка. Виды ударов. Удар сверху	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Наблюдение
9-10			Удар сбоку. Удар свечей.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Наблюдение
11-12			Выполнение ударов, в зависимости от игровых ситуаций.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Наблюдение
13-14			Упражнения, направленные на решение задач двух видов подготовки: технической и тактической. Чередование различных по характеру упражнений и подготовительных, подводящих, потехнике, тактике.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Игровая практика, наблюдение
15-16			Переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты. Индивидуальные действия нападающего и защитника.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Игровая практика, наблюдение



17-18			Групповые и командные действия в нападении и защите.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Игровая практика
19-20			Жесты судей. Учебная игра с заданиями по технике и тактике.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Игровая практика
21-22			Учебная игра с заданиями по технике и тактике.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Игровая практика
23-24			Учебная игра с заданиями по технике и тактике. Контрольное занятие.	2	Тестирование	Спортивная площадка	Тестирование
<b>2 Модуль. Баскетбол (72 ч.)</b>							
25-26			История развития баскетбола в Курской области и стране.	2	Теоретическое занятие	Спортивный зал	Беседа
27-28			Передвижение приставными шагами правым(левым)боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях; в стойке баскетболиста. Остановка прыжком, в один шаг, в два шага после ускорения. Повороты на месте, в движении.	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
29-30			Имитация защитных действий против игрока нападения и игрока защиты. Передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте (шагом вперед).	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
31-32			Передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте (шагом вперед, в движении). Передача одной рукой (двумя руками, одной рукой снизу) с отскоком от пола.	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
33-34			Передача одной рукой (двумя руками, одной рукой снизу) с отскоком от пола в движении. Ловля катящегося мяча, стоя на месте (в движении).	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
35-36			Ловля мяча после отскока и высоко летящего мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение

37-38		Ловля и передача мяча на месте и в движении Ведение мяча на месте.	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
39-40		Ведение мяча шагом, в движении бегом.	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
41-42		Ведение мяча на месте, шагом, в движении с изменением направления и скорости, с изменением высоты отскока.	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
43-44		Ведение мяча на месте, шагом, в движении с изменением направления и скорости с чередованием рук	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
45-46		Игровые комбинации с передачей, ловлей и ведением мяча.	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Игровая практика
47-48		Броски одной рукой (двумя руками) в баскетбольный щит с места (после ведения и остановки). Броски двумя руками от груди (одной рукой) в баскетбольную корзину с места (в пружке).	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
49-50		Броски двумя руками от груди (одной рукой) в баскетбольную корзину после ведения. Броски одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
51-52		Штрафной бросок. Бросок в прыжке со средней (дальней) дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
53-54		Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты). Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
55-56		Упражнения для развития специальной выносливости, скоростно-силовых качеств баскетболиста.	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
57-58		Упражнения для развития ловкости баскетболиста. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом в нападении.	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение. Игровая практика
59-60		Индивидуальные действия игрока без мяча и с	2	Практическое занятие	Спортивный	Наблюдение.

		мячом в нападении. Выход игрока для отвлечения мяча и на розыгрыш мяча и атаки корзины.			зал	Игровая практика
61-62		Передай мяч и выходи, заслон, наведение, пересечение. Взаимодействия двух игроков.	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение. Игровая практика
63-64		Взаимодействие трёх игроков- треугольник, тройка, малая восьмёрка, скрестный выход, сдвоенный заслон, наведение на двух игроков.	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение. Игровая практика
65-66		Стремительное и позиционное нападение. Командные действия.	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение. Игровая практика
67-68		Своевременное переключение от нападения к защите; противодействия игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а также игроку с мячом и его попыткам передать, вести или бросить мяч в корзину. Борьба заслоном (выход на вершину заслона, проскальзывание, обход)	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение. Игровая практика
69-70		Выбор места и способа единоборства защитника; ситуации: 1 защитник - 2 нападающих; 1 защитник - 3 нападающих, ит.д.	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение. Игровая практика
71-72		Согласованные действия 2-3-4-х игроков команды, в перемещениях по всей площадке или на своей стороне. Подстраховка; «ловушки»; смена игроков.	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение. Игровая практика
73-74		Взаимодействие двух игроков (подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча). Взаимодействие трёх игроков (против тройки, против малой восьмёрки, против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух).	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение. Игровая практика
75-76		Ситуация: 2 защитника - 3 нападающих; 3 защитника - 4 нападающих.	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение. Игровая практика
77-78		Ситуация: 4 защитника - 5 нападающих. Концентрированная защита: системаличной защиты; системазоннойзащиты; система	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение. Игровая практика

			смешанной защиты.				
79-80			Рассредоточенная: системаличного прессинга; системазонного прессинга; системасмешанной защиты. Командные действия в нападении и защите.	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение. Игровая практика
81-82			Командные действия в нападении и защите. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов.	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение. Игровая практика
83-84			Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих). Тактическая подготовка, понятие о стратегии, тактике и стиле игры.	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение. Игровая практика
85-86			Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Жесты судей. Судейство в баскетболе.	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение. Игровая практика
87-88			Жесты судей. Учебная игра с заданиями по технике и тактике. Судейство в баскетболе.	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение. Игровая практика
89-90			Учебная игра с заданиями по технике и тактике.	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение. Игровая практика
91-92			Учебная игра с заданиями по технике и тактике.	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение. Игровая практика
93-94			Учебная игра. Контрольное испытание (тестирование по теории)	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Игровая практика. Тестирование
95-96			Контрольное испытание (сдача нормативов СФП, ОФП).	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение. Игровая практика
<b>3 Модуль. Лыжный спорт (24 ч.)</b>							
97-98			Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Упражнения, направленные на овладение рациональной техникой скользящего шага.	2	Теоретическое занятие	Спортивный зал	Беседа
99-100			Упражнения на развитие равновесия при одноопорном скольжении,на согласованную работу рук и ног при передвижении	2	Практическое занятие	Лыжная трасса	Наблюдение

			переменным двухшажным ходом.				
101-102			Упражнения на согласованную работу рук и ног при передвижении переменным одношажным ходом, попеременным ходом.	2	Практическое занятие	Лыжная трасса	Наблюдение
103-104			Передвижения классическими лыжными ходами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.	2	Практическое занятие	Лыжная трасса	Наблюдение
105-106			Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Техника спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.	2	Практическое занятие	Лыжная трасса	Наблюдение
107-108			Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Основные элементы конькового хода.	2	Практическое занятие	Лыжная трасса	Наблюдение
109-110			Двушажный и одношажный коньковые ходы.	2	Практическое занятие	Лыжная трасса	Наблюдение
111-112			Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Прохождение дистанции коньковым ходом в облегченных условиях.	2	Практическое занятие	Лыжная трасса	Наблюдение. Тестирование.
113-114			Прохождение дистанции коньковым ходом	2	Практическое занятие	Лыжная трасса	Наблюдение. Тестирование.
115-116			Спринт. Командный спринт.	2	Практическое занятие	Лыжная трасса	Наблюдение. Тестирование.
117-118			Лыжная эстафета	2	Практическое занятие	Лыжная трасса	Наблюдение. Тестирование.
119-120			Масс-старт	2	Практическое занятие	Лыжная трасса	Наблюдение. Тестирование.
<b>4 Модуль. Волейбол (48 ч.)</b>							
121-122			Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и	2	Теоретическое занятие	Спортивный зал	Беседа

			оборудованию. Врачебный контроль и самоконтроль.				
123-124			Стойки в сочетании с перемещениями. Передачи мяча сверху и снизу в парах.	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
125-126			Сочетание способов перемещений(лицом, боком, спиной). Приём мяча сверху через сетку.	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
127-128			Передачи мяча в сочетании с перемещениями. Чередование приемов мяча сверху и снизу.	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
129-130			Многократные передачи мяча над собой в движении. Многократные чередования приемов и передач сверху и снизу.	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
131-132			Встречная передача вдоль сетки и через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру.	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
133-134			Передача мяча со сменой мест. Передачи мяча в тройках (зоны 2-3-4).	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
135-136			Передачи мяча в тройках(зоны 4-5-6и 1-2-3). Прием мяча снизу через сетку.	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
137-138			Приём мяча, направленного ударом (в парах). Нижняя прямая подача.	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
139-140			Приём сверху нижней прямой подачи. Верхняя подача в стену.	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
141-142			Верхняя прямая подача через сетку. Приём снизу верхней прямой подачи. Подача в заданную часть площадки.	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
143-144			Соревнования на точность выполнения подачи. Соревнования на количество подач без промаха.	2	Соревнование	Спортивный зал	Соревнование
145-146			Прямой нападающий удар по закреплённому мячу. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
147-148			Нападающий удар после передачи из зоны.	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
149-			Одиночное и групповое блокирование.	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение

150						зал	
151-152			Сочетание перемещений и технических приемов в защите.	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
153-154			Вторая передача из зоны 3(лицом к игроку). Подача на точность в зоне–по заданию.	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
155-156			Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3. Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2)).	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение. Игровая практика
157-158			Индивидуальные действия в защите: выбор места приема подачи, выбор способа приема – сверху или снизу. Групповые действия в защите: взаимодействие игроков зон 1, 5 и 6 на приеме подачи, взаимодействие игроков зон 4, 2 и 6.	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
159-160			Групповые действия в защите: взаимодействие игроков зон 1, 5 и 6 на приеме подачи, взаимодействие игроков зон 4, 2 и 6. Командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед».	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение. Игровая практика
161-162			Командные действия в нападении и защите	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение. Игровая практика
163-164			Учебная игра с заданиями по технике и тактике	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение. Игровая практика
165-166			Учебная игра. Жесты судей.	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение. Игровая практика
167-168			Учебная игра. Тестирование.	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Тестирование
<b>5 Модуль. Легкая атлетика (48 ч.)</b>							
169-170			Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья.	2	Теоретическое занятие	Спортивный зал	Беседа

			Специальные упражнения для бегунов (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, движения руками - как при беге, беговые движения ногами, лежа на спине и «стоя на лопатках», прыжковый бег, прыжки на одной и двух ногах и др.).				
171-172			Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах, с различными положениями и движениями рук, туловища и головы; с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственными и временными ориентирами.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Наблюдение
173-174			Ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий. Ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Наблюдение
175-176			Равномерный бег в режиме умеренной и максимальной интенсивности.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Наблюдение
177-178			Бег на средние дистанции, в соответствии с возрастом. Кроссовая подготовка	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Наблюдение
179-180			Техника высокого и низкого старта.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Наблюдение
181-182			Спринтерский бег в соответствии с возрастом. Подвижные игры на выбор.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Наблюдение
183-184			Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Специальные упражнения прыгуна в длину.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Наблюдение
185-186			Прыжки в длину с разбега (выбор точки разбега).	2	Практическое занятие	Спортивная площадка, прыжковая	Наблюдение



						яма	
187-188			Прыжки в длину с разбега	2	Практическое занятие	Спортивная площадка, прыжковая яма	Наблюдение, тестирование
189-190			Прыжки в высоту с разбега (выбор точки разбега)	2	Практическое занятие	Спортивная площадка, прыжковая яма	Наблюдение
191-192			Прыжки в высоту с разбега	2	Практическое занятие	Спортивная площадка, прыжковая яма	Наблюдение, тестирование
193-194			Специальные упражнения для метателя. Метание мяча с разных дистанций и с разных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Наблюдение
195-196			Метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с трех шагов разбега. Метание малого мяча с разбега.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Наблюдение
197-198			Метание малого мяча с разбега. Метание диска.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Наблюдение, тестирование
199-200			Метание копья. Толкание ядра.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Наблюдение
201-202			Равномерный бег в режиме умеренной и максимальной интенсивности.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Соревнования
203-204			Бег на средние дистанции, в соответствии с возрастом. Прыжки в длину с разбега.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Соревнования
205-206			Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Соревнования
207-208			Прыжки в высоту с разбега. Метание малого мяча с разбега.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Соревнования
209-			Метание малого мяча с разбега.	2	Практическое занятие	Спортивная	Соревнования

210			Легкоатлетические эстафеты.			площадка	
211- 212			Бег на выносливость. Бег на дальние дистанции	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Соревнования
213- 214			Контрольное испытание (тестирование по теории, ОФП)	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Тестирование
215- 216			Контрольное испытание (тестирование по СФП). Итоговое занятие	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Тестирование

