

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа села Ягодного  
Асиновского района Томской области**

<b>СОГЛАСОВАНО:</b> Руководитель МО  _____ Красноперова М.В. Протокол № 6 от 15.06.2022 г.	<b>УТВЕРЖДЕНО:</b> Директор  _____ Неумержицкий С.А. Приказ № 43 от 16.06.2022г.
--	--

Дополнительная общеобразовательная программа  
«Спортивная секция»

Срок реализации – 1 год

Составил:  
Красноперов С. В.  
Учитель физической культуры  
1 квалификационная категория.

Ягодное  
2022

## Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеобразовательная программа спортивной секции имеет *физкультурно – спортивную* направленность.

**Актуальность** программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, неся оздоровительный эффект. В результате деятельности по программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма, происходит развивая таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость.

**Новизна программы** в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться спортивными играми и попробовать свои способности в разных спортивных видах : футбол (1четверть), волейбол (2 четверть),лыжная подготовка (3 четверть),теннис(4 четверть).Что способствует в дальнейшем к самоопределению в определенных видах спорта обучающихся.

**Адресат программы** : ребенок 9 - 12 лет, желающий заниматься спортивными играми, нацеленный на здоровый образ жизни. На занятия принимаются все желающие заниматься данным направлением, без медицинских противопоказаний с предоставлением медицинской справки.

**Цель программы:** Способствование всестороннему физическому развитию обучающихся путем вовлечения обучающихся в разные виды спортивной деятельности.

### **Задачи дополнительной общеобразовательной программы:**

#### *Образовательные*

- Формирование специальных знаний, умений при игре в волейбол, футбол, теннис, лыжи;
- Развитие познавательного интереса к разнообразным видам спорта, включенность в познавательную деятельность;
- Формирование интереса к спортивным направлениям и распространение игрового опыта.

#### *Развивающие*

- Развитие личностного самообразования: активности, самостоятельности, общения, интеллектуальных способностей;
- развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям;
- развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

#### *Воспитательные*

- Формирование нравственного сознания личности; воспитание качеств, взглядов, убеждений; формирование способов поведения в обществе; способов самоконтроля;
- Воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- Сохранение и укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни

**Отличительные особенности программы.** Программа - возможность заняться спортивными играми и попробовать свои способности в разных спортивных видах : футбол (1четверть), волейбол (2 четверть), лыжная подготовка (3 четверть), теннис(4

четверть). Организация учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех обучающихся.

**Объем, срок освоения программы:** программа рассчитана на 1 год обучения с сентября по май (136 занятий ) с соблюдением каникулярного времени.

**Срок освоения программы** один года

**Режим занятий:** понедельник и среда с 16.00 до 17.35.

Занятия на улице проводятся в соответствии с нормами предельных температур для данного возраста: безветренная погода-15; ветер до 5 м/с- 10; ветер до 6 - 10 м/с- 8

В морозную погоду занятия проводятся в спортивном зале по ОФП (общей физической подготовке), с применением имитационных упражнений лыжника, выполняемых на месте и в движении, с использованием подвижных игр.

Кроме занятий, проводимых по учебному плану, практикуется проведение интегрированных занятий, участие обучающихся в районных соревнованиях, областных соревнованиях, участие в поселенческих спортивных мероприятиях.

**Основные формы и методы организации учебного процесса:** Обучающиеся сформированы в группы разных возрастных категорий являющиеся основным составом объединения. Занятия в объединениях могут проводиться по группам, индивидуально или всем составом объединения. Форма обучения – очная.

*Стартовый уровень образовательной деятельности.*

Число детей не более 20 человек.

*Формы организации деятельности обучающихся на занятиях:* - групповые, индивидуальные, фронтальные.

#### **Формы проведения занятий**

Вводные, теоретические, практические, занятия ознакомления, повторения, обобщения полученных знаний, беседа, занятия с игровым элементом, комбинированные занятия.

*Методы проведения занятия:* спортивный зал, спортивная площадка, стадион.

**Формы подведения итогов реализации программы:** промежуточная (итоговая) аттестация проводится в конце учебного года, в конце 3 четверти.

Формы проведения промежуточной аттестация - соревнование по разным видам спорта: футбол, волейбол, лыжи (в конце 3 четверти), теннис.

### **Содержание программы**

№	Содержание программы (разделы, темы)	Количество часов			Форма контроля (аттестации)
		теории	практики	всего	
<b>Футбол (32 часа)</b>					
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2		2	Опрос
2.	Техника и тактика игры.		8	8	Практическая отработка
3.	Отработка технических приемов.		10	10	Практическая отработка
4.	Овладение командными тактическими навыками.		4	4	Практическая отработка
5.	Тактика игры в защите		4	4	Практическая отработка
6.	Тактика игры в нападении.		4	4	Практическая отработка

<b>Волейбол (32 часа)</b>					
7.	Вводное занятие Техника безопасности.	2		2	Опрос
8	Техника и тактика игры в волейбол		4	4	Практическая отработка
9.	Развитие выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей.		10	10	Практическая отработка
10.	Стойки и перемещения игрока		6	6	Практическая отработка
11.	Техника подачи мяча и прием подачи»		10	10	Практическая отработка
<b>Лыжная подготовка (40 часов)</b>					
12.	Вводное занятие Техника безопасности.. Основы знаний по лыжной подготовке	2		2	Практическая отработка
13.	Техника передвижения на лыжах		14	14	Практическая отработка
14.	Спуски и подъёмы		8	8	Практическая отработка
15.	Игры на лыжах		8	8	Практическая отработка ( Приложение )
16.	Лыжные соревнования		8	8	Прохождение дистанции 1 – 3 км. С учётом времени. ( Приложение )
<b>Настольный теннис (32 часа)</b>					
17.	Вводное занятие. Техника безопасности. Основы техники и тактики игры	2		2	Практическая отработка
18.	Основные удары		14	14	Практическая отработка
19.	Учебная игра		14	14	Практическая отработка
20.	Итоговая аттестация		2	2	Итоговое тестирование ( Приложение )
	ИТОГО	8	128	136	

### Содержание учебного материала

#### 1.Раздел. Спортивная игра «Футбол» (32 часа)

*Вводное занятие.* Техника безопасности при проведении занятий, соревнований.

Тема: «Техника и тактика игры в футбол».

*По итогам освоения содержание темы ученик должен:*

знать основы судейства в спортивной игре футбол;

владеть техникой основных двигательных действий и тактикой игры футбол;

уметь использовать игру футбол для рационального организации досуга;

*Содержание учебного материала:*

Техника футбола состоит из двух основных разделов: техника игры в нападении: передвижения, прыжки, остановки, удары по мячу, ведение и обводка, финты, вбрасывание мяча. Техника игры в защите: отбор мяча и приемы игры вратаря.

Тема: «Техника передвижения и прыжки».

*По итогам освоения содержание темы ученик должен:*

-знать стойку футболиста;  
уметь бегать, прыгать, останавливать мяч.

*Содержание учебного материала:*

Быстрое изменение направлений, смена ритма, внезапные остановки, умение провести смену положения ног при ведении мяча и подойти к мячу

без снижения скорости. Борьба за летящие мячи (прыжки толчком одной и обеими ногами.

Тема: «Удары по мячу».

*По итогам освоения содержание темы ученик должен:*

знать технику владения мячом;  
уметь выполнять различные удары по мячу;

*Содержание учебного материала:*

Способы выполнения ударов по мячу ногой: удары серединой подъема (прямым подъемом), внутренней и внешней частями подъема, внутренней стороной стопы, носком и пяткой.

Удары по мячу головой (без прыжка, в прыжке и горизонтальном падении лбом и боковой частью головы.

Тема: «Передача мяча».

*По итогам освоения содержание темы ученик должен:*

знать способы подач мяча и передач;  
уметь использовать все способы ударов для передачи и подачи;

*Содержание учебного материала:*

Требование к выполнению передач – быстрота, точность, внезапность, скрытность. Выполнение передачи с небольшой силой и после небольшого замаха.

Подача мяча: вбрасывание, бросок «копьеметателем», «кегли».

Тема: « Остановка мяча. Ведение и обводка».

*По итогам освоения содержание темы ученик должен:*

знать виды остановок, приемы ведения мяча;  
уметь останавливать мяч для быстрого овладения и обводить соперника;

*Содержание учебного материала:*

Остановка ногами, туловищем и головой. Остановка: внутренней стороной стопы; внешней стороной стопы; грудью и головой. Упражнения на технику остановок.

Ведение и обводка. Бег с ведением.

Тема: « Техника игры в защите».

*По итогам освоения содержание темы ученик должен:*

знать выполнение защитных функций;  
уметь владеть приемами защиты;

*Содержание учебного материала:*

Приемы защиты: перехват мяча, отбор и выбиванием мяча. Подвижная игра «Передача мяча в квадрате».

Тема: «Техника игры вратаря».

*По итогам освоения содержание темы ученик должен:*

знать технику игры вратаря  
уметь ловить, отбивать, выбрасывать мяч

*Содержание учебного материала:*

Ловля мяча: низких, полуввысоких, высоких мячей; Отбивание руками, остановки, переводы, отбор и ведение мяча, выбрасывание и выбивание ногой;

Тема: «Тактика игры в нападении».

*По итогам освоения содержание темы обучающийся должен:*

знать командные, групповые и индивидуальные действия;

уметь преодолевать индивидуальные и групповые сопротивления нарушая организационно оборонительные действия соперника.

*Содержание учебного материала:*

Командные действия: позиционное нападение, быстрый прорыв (завершение атаки взятием ворот).  
Групповые действия. Индивидуальные действия (ведение мяча и обводка, финты, удары в ворота, тактика игры крайних нападающих, тактика игры центральных нападающих, тактика игроков средней линии.

Тема: «Тактика игры в защите».

*Содержание учебного материала:*

Плотная опека противника, возврат контроля над мячом и переход к контратаку.

Командные действия: сосредоточенная защита; рассредоточенная защита; личная защита; зонная защита; комбинированная защита. Групповые действия: подстраховка, групповой отбор мяча.  
Индивидуальные действия: действия против игрока с мячом, действия против игрока, не владеющего мячом. Тактика игры вратаря, тактика игры крайних защитников, тактика игры центральных защитников.

### **Спортивная игра «Волейбол» (32 часа)**

Тема: «Техника и тактика игры в волейбол».

*По итогам освоения содержание темы обучающиеся должны:*

знать основы судейства в спортивной игре волейбол;  
владеть техникой основных двигательных действий и тактикой игры в/л;  
уметь использовать игру волейбол для рационального организации досуга и физического совершенствования.

*Содержание учебного материала:*

Техника игры в нападении (стойки, передвижения, исходные положения, передачи, подачи, атакующие удары).

Техника игры в защите (прием мяча, блокирование).

Тактика в нападении (командные тактические действия, групповые тактические действия, индивидуальные тактические действия).

Тактика защиты: (командные тактические действия, групповые тактические действия, индивидуальные тактические действия).

Тема: «Стойки и перемещения».

*По итогам освоения содержание темы обучающиеся должны:*

Знать стойку волейболиста;  
уметь правильно перемещаться в стойке, используя в игре;

*Содержание учебного материала:*

Техника высокой стойки; техника средней стойки; техника низкой стойки; упражнения для перемещения.

Тема: «Техника передачи мяча».

*По итогам освоения содержание темы обучающиеся должны:*

-знать виды передач;  
уметь выполнять правильную технику передач;

*Содержание учебного материала:*

Передача мяча двумя руками сверху. Упражнения верхней передачи двумя руками сверху;  
Передача мяча двумя руками за голову. Упражнения с использованием передачи за голову;  
Передача мяча двумя руками снизу. Упражнения для совершенствования нижних передач.

Тема: «Техника подачи мяча и прием подачи».

*По итогам освоения содержание темы обучающиеся должны:*

знать виды подач;  
уметь выполнять различные подачи и выполнение приема подачи.

*Содержание учебного материала:*

Нижняя прямая и боковая подача, верхняя прямая подача. Упражнения для совершенствования подач. Техника приема подач.

Тема: «Нападающий удар».

*По итогам освоения содержание темы ученик должен:*

знать основное тактическое средство ведения борьбы с противником;

уметь выполнять нападающий удар в игре.

*Содержание учебного материала*

Способ выполнения его прямой нападающий удар по ходу; боковой нападающий удар; с переводом и обманные удары. Упражнения для совершенствования нападающего удара.

Тема: «Блокирование».

*По итогам освоения содержание темы ученик должен:*

знать действенное средство нейтрализации нападающих игроков соперника – блок;

уметь применять блок в игре.

*Содержание учебного материала:*

Одиночный блок, Групповой блок (двумя, тремя игроками ); Упражнения для совершенствования блока.

### **Лыжная подготовка (40 часов)**

*Вводное занятие. Инструктаж по охране труда*

Цели и задачи курса. Правила поведения и техники безопасности на занятиях в спортивном зале и на улице.

Основы знаний

Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Элементы тактики лыжных гонок. Виды лыжного спорта. История развития лыжного спорта, спортсмены-лыжники. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника. Выносливость. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.

Способы самостоятельной деятельности

Физические упражнения, их отличие от обыденных движений, связь с физическим развитием и развитием физических качеств. Характеристика основных физических качеств выносливости, силы, быстроты, гибкости, равновесия. Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека.

*Техника передвижения на лыжах*

*Теоретические сведения по разделу даются на каждом занятии в зависимости от темы.*

Передвижение ступающим и скользящим шагами;

Попеременный двухшажный ход;

Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках;

Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;

Повороты переступанием на месте/ в движении;

Торможение падением. повороты переступанием;

Непрерывное передвижение до /800м/1000м/1500м./

*Игры на лыжах*

Теория: Правила игр. «Удержи равновесие», «Общий старт», «С горы в ворота» / «Догони преподавателя»/ эстафеты.

### **Настольный теннис (32 часа)**

*Введение в мир настольного тенниса. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Стойка игрока.*

Знакомство с видом спорта- развитие гибкости лучезапястного сустава.

- воспитание умения слушать и выполнять команду

Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.

Познавательные: выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, знакомство с настольным теннисом

Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей

Коммуникативные: контролировать действия партнера.

Проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей.

*Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки*

- обучение техники хвата ракетки.

- развитие гибкости

лучезапястного сустава.

- воспитание умения слушать и выполнять команду

*Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Правильная хватка ракетки и способы игры.*

- закрепление материала

- развитие мышц спины

- воспитание трудолюбия

- обучение технике

- развитие гибкости лучезапястного сустава

- воспитание эмоциональной устойчивости

Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.

Уметь подсчитывать ЧСС, определять степень утомления

Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач

*Удары по мячу*

- обучение технике высокодалякого удара.

- развитие силы удара

- воспитание трудолюбия

Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.

Уметь выполнять высокодалякие удары

Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность

*Поддачи.*

- обучение технике

- развитие силы рук и плечевого пояса

- воспитание эмоциональной устойчивости

Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.

Уметь выполнять поддачи

*Познавательные:* выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, плоской поддачи, коротким ударам.

*Регулятивные:* принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя

Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности

**Планируемые результаты**

*По окончании обучения программы обучающиеся должны знать:*

о правила игры; основные навыки простейшего судейства; технику безопасности при игре

#### **должны уметь:**

*Футбол:* выполнять ведение, передачу, прием мяча, нападающие удары по воротам; анализировать и оценивать игровую ситуацию; обладать тактикой атаки и обороны; владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного приема и нападающих ударов, выполнять финты, различных видов приемов и передачи мяча; применение индивидуальных действия как в атаке, так и в обороне; самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча.

*Волейбол:* проводить специальную разминку для волейболиста, владеть основами техники волейбола; владеть основами судейства в волейболе.

*Лыжная подготовка:* планировать и проводить индивидуальные и групповые тренировочные занятия по лыжному спорту, выполнять приемы страховки и само страховки, владеть техникой основных лыжных ходов (легкоатлетических упражнений); использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни

*Настольный теннис:* иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке.

### **ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

В МАОУ - СОШ с. Ягодного Асиновского района Томской области созданы необходимые организационно – педагогические условия для организации учебной деятельности обучающихся по дополнительной образовательной общеразвивающей программе. Образовательный процесс осуществляется в спортивном зале школы ,на стадионе(при хорошей погоде) с соблюдением правил охраны труда детей, норм санитарной гигиены в помещении и на рабочих местах. Педагог постоянно знакомит обучающихся правилами техники безопасности , при проведении занятий

#### **Формы**

Вводные, теоретические, практические, занятия ознакомления, повторения, обобщения полученных знаний, беседа, занятия с игровым элементом, комбинированные занятия.

#### **Календарный учебный график**

Срок реализации программы - 1 год (с 01.09.2022 по 25.05.2023) во время каникул ДОП не реализуется.

Занятия проводятся два раза в неделю по два академических часа.

№ п/п	№ урока	Число мес-яц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	1-2		16.00-17.35	Индивидуальная. Групповая.	2	Техника безопасности на занятиях. Техника и тактика игры в футбол.	Спортивный зал школы Стадион	Демонстрация
2	3-4		16.00-17.35	Индивидуальная. Групповая. Тренировка.	2	Техника передвижения и прыжки.	Спортивный зал школы Стадион	Демонстрация
3	5-6		16.00-	Индивидуальная.	2	Удары по мячу.	Спортивный	Демонстрация

			17.35	Групповая. Тренировка.			зал школы Стадион	
4	7-8		16.00- 17.35	Индивидуальная. Групповая. Тренировка.	2	Удары по мячу.	Спортивный зал школы Стадион	Демонстрация
5	9- 10		16.00- 17.35	Индивидуальная. Групповая. Тренировка.	2	Удары по мячу.	Спортивный зал школы Стадион	Демонстрация
6	11- 12		16.00- 17.35	Индивидуальная. Групповая. Тренировка.	2	Передача мяча.	Спортивный зал школы Стадион	Демонстрация
7	13- 14		16.00- 17.35	Индивидуальная. Групповая. Тренировка.	2	Передача мяча.	Спортивный зал школы Стадион	Демонстрация
8	15- 16		16.00- 17.35	Индивидуальная. Групповая. Тренировка.	2	Передача мяча.	Спортивный зал школы Стадион	Демонстрация
9	17- 18		16.00- 17.35	Индиви - дуальная. Групповая. Тренировка.	2	Остановка мяча. Ведение и обводка.	Спортивный зал школы	Демонстрация
10	19- 20		16.00- 17.35	Индиви - дуальная. Групповая. Тренировка.	2	Остановка мяча. Ведение и обводка.	Спортивный зал школы	Демонстрация
11	21- 22		16.00- 17.35	Индиви - дуальная. Групповая. Тренировка.	2	Остановка мяча. Ведение и обводка.	Спортивный зал школы	Демонстрация
12	23- 24		16.00- 17.35	Индиви - дуальная. Групповая. Тренировка.	2	Остановка мяча. Ведение и обводка.	Спортивный зал школы	Демонстрация
13	25- 26		16.00- 17.35	Индивидуальная. Групповая. Тренировка.	2	Техника игры в защите.	Спортивный зал школы Стадион	Демонстрация
14	27- 28		16.00- 17.35	Индивидуальная. Групповая. Тренировка.	2	Тактика игры в нападении.	Спортивный зал школы Стадион	Демонстрация
15	29- 30		16.00- 17.35	Индивидуальная. Групповая. Тренировка.	2	Техника игры вратаря.	Спортивный зал школы Стадион	Демонстрация
16	31- 32		16.00- 17.35	Индивидуальная. Групповая. Тренировка.	2	Тактика игры в нападении.	Спортивный зал школы Стадион	Демонстрация
17	1-2		16.00- 17.35	Индивидуальная. Групповая. Тренировка.	2	Техника и тактика игры в волейбол	Спортивный зал школы	Демонстрация
18	3-4		16.00- 17.35	Индивидуальная. Групповая. Тренировка.	2	Стойки и перемещения.	Спортивный зал школы	Демонстрация
19	5-6		16.00- 17.35	Индивидуальная. Групповая. Тренировка.	2	Стойки и перемещения.	Спортивный зал школы	Демонстрация
20	7-8		16.00- 17.35	Индивидуальная. Групповая. Тренировка.	2	Стойки и перемещения.	Спортивный зал школы	Демонстрация
21	9- 10		16.00- 17.35	Индивидуальная. Групповая. Тренировка.	2	Техника передачи мяча.	Спортивный зал школы	Демонстрация
22	11-		16.00-	Индивидуальная.	2	Техника передачи	Спортивный	Демонстрация

	12		17.35	Групповая. Тренировка.		мяча.	зал школы	
23	13-14		16.00-17.35	Индивидуальная. Групповая. Тренировка.	2	Техника передачи мяча.	Спортивный зал школы	Демонстрация
24	15-16		16.00-17.35	Индивидуальная. Групповая. Тренировка.	2	Техника приема мяча.	Спортивный зал школы	Демонстрация
25	17-18		16.00-17.35	Индивидуальная. Групповая. Тренировка.	2	Техника приема мяча.	Спортивный зал школы	Демонстрация
26	19-20		16.00-17.35	Индивидуальная. Групповая. Тренировка.	2	Техника приема мяча.	Спортивный зал школы	Демонстрация
27	21-22		16.00-17.35	Индивидуальная. Групповая. Тренировка.	2	Техника приема мяча.	Спортивный зал школы	Демонстрация
28	23-24		16.00-17.35	Индивидуальная. Групповая. Тренировка.	2	Техника подачи мяча.	Спортивный зал школы	Демонстрация
29	25-26		16.00-17.35	Индивидуальная. Групповая. Тренировка.	2	Техника подачи мяча.	Спортивный зал школы	Демонстрация
30	27-28		16.00-17.35	Индивидуальная. Групповая. Тренировка.	2	Техника подачи мяча.	Спортивный зал школы	Демонстрация
31	29-30		16.00-17.35	Индивидуальная. Групповая. Тренировка.	2	Учебная игра.	Спортивный зал школы	Демонстрация
32	31-32		16.00-17.35	Индивидуальная. Групповая. Тренировка.	2	Дружеская встреча по волейболу	Спортивный зал школы	Демонстрация
33	1-2		16.00-17.35	Индивидуальная. Групповая. Тренировка.	2	Лыжная подготовка Вводное занятие. Инструктаж по охране труда	Спортивный зал школы Стадион	Демонстрация
34	3-4		16.00-17.35	Индивидуальная. Групповая. Тренировка.	2	Техника передвижения на лыжах	Спортивный зал школы Стадион	Демонстрация
35	5-6		16.00-17.35	Индивидуальная. Групповая. Тренировка.	2	Техника передвижения на лыжах	Спортивный зал школы Стадион	Демонстрация
36	7-8		16.00-17.35	Индивидуальная. Групповая. Тренировка.	2	Техника передвижения на лыжах	Спортивный зал школы Стадион	Демонстрация
37	9-10		16.00-17.35	Индивидуальная. Групповая. Тренировка.	2	Техника передвижения на лыжах	Спортивный зал школы Стадион	Демонстрация
38	11-12		16.00-17.35	Индивидуальная. Групповая. Соревнование.	2	Попеременный двухшажный ход	Спортивный зал школы Стадион	Демонстрация
39	13-14		16.00-17.35	Индивидуальная. Групповая. Соревнование.	2	Попеременный двухшажный ход	Спортивный зал школы Стадион	Демонстрация
40	15-16		16.00-17.35	Индивидуальная. Групповая. Соревнование.	2	Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках	Спортивный зал школы Стадион	Демонстрация
41	17-18		16.00-	Индивидуальная. Групповая.	2	Спуск в стойке устойчивости.	Спортивный зал школы	Демонстрация

			17.35	Соревнование.		Спуски в низкой, основной и высокой стойках	Стадион	
42	19-20		16.00-17.35	Индивидуальная. Групповая. Соревнование.	2	Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;	Спортивный зал школы Стадион	Демонстрация
43	21-22		16.00-17.35	Индивидуальная. Групповая. Соревнование.	2	Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;	Спортивный зал школы Стадион	Демонстрация
44	23-24		16.00-17.35	Индивидуальная. Групповая. Соревнование.	2	Повороты переступанием на месте/ в движении;	Спортивный зал школы Стадион	Демонстрация
45	25-26		16.00-17.35	Индивидуальная. Групповая. Соревнование.	2	Повороты переступанием на месте/ в движении;	Спортивный зал школы Стадион	Демонстрация
46	27-28		16.00-17.35	Индивидуальная. Групповая.	2	Игры на лыжах	Спортивный зал школы	Демонстрация
47	29-30		16.00-17.35	Индивидуальная. Групповая.	2	Игры на лыжах	Спортивный зал школы Стадион	Демонстрация
48	31-32		16.00-17.35	Индивидуальная. Групповая.	2	Игры на лыжах	Спортивный зал школы Стадион	Демонстрация
49	33-34		16.00-17.35	Индивидуальная. Групповая.	2	Игры на лыжах	Спортивный зал школы Стадион	Демонстрация
50	35-36		16.00-17.35	Индивидуальная. Групповая. Соревнование. Тренировка.	2	Соревнование по лыжам	Спортивный зал школы Стадион	Соревнования Сдача нормативов
51	37-38		16.00-17.35	Индивидуальная. Групповая. Соревнование. Тренировка.	2	Соревнование по лыжам	Спортивный зал школы Стадион	Соревнования Сдача нормативов
52	39-40		16.00-17.35	Индивидуальная. Групповая. Соревнование. Тренировка.	2	Соревнование по лыжам	Спортивный зал школы Стадион	Соревнования Сдача нормативов
53	1-2		16.00-17.35	Индивидуальная. Групповая. Тренировка.	2	Введение в мир настольного тенниса. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Стойка игрока	Спортивный зал школы	Демонстрация
54	3-4		16.00-17.35	Индивидуальная. Групповая. Тренировка.	2	Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки	Спортивный зал школы	Демонстрация

55	5-6		16.00-17.35	Индивидуальная. Групповая. Тренировка.	2	Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки	Спортивный зал школы	Демонстрация
56	7-8		16.00-17.35	Индивидуальная. Групповая. Тренировка.	2	Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Правильная хватка ракетки и способы игры.	Спортивный зал школы	Демонстрация
57	9-10		16.00-17.35	Индивидуальная. Групповая. Тренировка.	2	Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Правильная хватка ракетки и способы игры.	Спортивный зал школы	Демонстрация
58	11-12		16.00-17.35	Индивидуальная. Групповая. Тренировка.	2	Удары по мячу	Спортивный зал школы	Демонстрация
59	13-14		16.00-17.35	Индивидуальная. Групповая. Тренировка.	2	Удары по мячу	Спортивный зал школы	Демонстрация
60	15-16		16.00-17.35	Индивидуальная. Групповая. Тренировка.	2	Удары по мячу	Спортивный зал школы	Демонстрация
61	17-18		16.00-17.35	Индивидуальная. Групповая. Тренировка.	2	Подачи.	Спортивный зал школы	Демонстрация
62	19-20		16.00-17.35	Индивидуальная. Групповая. Тренировка.	2	Подачи.	Спортивный зал школы	Демонстрация
63	21-22		16.00-17.35	Индивидуальная. Групповая. Тренировка.	2	Подачи.	Спортивный зал школы	Демонстрация
64	23-24		16.00-17.35	Индивидуальная. Групповая. Тренировка.	2	Подачи.	Спортивный зал школы	Демонстрация
65	25-26		16.00-17.35	Индивидуальная. Групповая. Тренировка.	2	Дружеская встреча по настольному теннису	Спортивный зал школы	Демонстрация
66	27-28		16.00-17.35	Индивидуальная. Групповая. Тренировка.	2	Дружеская встреча по настольному теннису	Спортивный зал школы	Демонстрация
67	29-30		16.00-17.35	Индивидуальная. Групповая. Тренировка.	2	Итоговая аттестация. Соревнования по футболу, настольному теннису, волейболу	Спортивный зал школы, стадион	Соревнования Сдача нормативов
68	31-32		16.00-17.35	Индивидуальная. Групповая. Тренировка.	2	Итоговая аттестация. Соревнования по футболу, настольному теннису, волейболу	Спортивный зал школы, стадион	Соревнования Сдача нормативов

## **Материально-техническое обеспечение программы.**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками, площадка для организации спортивных игр на открытом воздухе, спортивный стадион.

### **Спортивный инвентарь:**

волейбольные, футбольные мячи -15-20 штук;  
набивные мячи - на каждого обучающегося;  
перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;  
гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;  
волейбольная сетка, футбольные ворота;  
гимнастические маты;  
баскетбольные и теннисные мячи -10-15 штук;  
лыжное оборудование

### **Спортивные снаряды:**

гимнастические скамейки – 3-5 штук;  
гимнастическая стенка – 6 пролетов.

### **Контроль и учет освоения программы**

В процессе выполнения работы по изготовлению изделий используется *текущий* контроль. Педагог непрерывно отслеживает процесс работы учащихся, своевременно направляет обучающихся на исправление неточностей в практической работе. Текущий контроль позволяет в случае необходимости вовремя произвести корректировку деятельности и не испортить изделие.

Формы текущего контроля: опрос, демонстрация, тестирование, беседа, презентация.

Кроме того проводится *промежуточная (итоговая)* аттестация: в конце учебного года, в конце 3 четверти.

Формы проведения промежуточной аттестация – соревнования по волейболу, футболу, теннису. В конце 3 четверти соревнования по лыжным гонкам. К промежуточной аттестации допускаются все обучающиеся, занимающиеся в детском объединении, вне зависимости от того, насколько систематично они посещали занятия.

Планируемые результаты, в соответствии с целью программы, отслеживаются, фиксируются и демонстрируются в формах: демонстрация, материал анкетирования и тестирования, журнал посещаемости, фото, методическая разработка, открытое занятие конкурс.

**Оценочные материалы** устный опрос, индивидуальный опрос, педагогическое наблюдение, соревнования, демонстрация.

### **Методические материалы:**

- Инструкции по ТБ;
- Методические разработки занятий
- Презентации
- Демонстрационный материал
- Дидактический материал

### **Взаимодействие педагога с семьёй.**

Творческий союз педагога дополнительного образования и родителей, совместное сотрудничество, творческое общение, взаимное доверие и взаимное уважение помогут наполнить жизнь ребёнка интересными делами, посильным трудом; окажут воздействие на формирование самостоятельности и самоконтроля. Совместная работа детей и родителей удовлетворит потребность ребёнка в активной деятельности, даст реальное воплощение мысли, фантазии. Наладить взаимодействие с родителями призваны: - мастер-класс в середине года, который должен стать для родителей школой педагогического мастерства, где они будут учиться организации труда ребёнка, методике подобной работы в условиях семьи; - присутствие на соревнованиях, традиционные формы – родительские собрания и индивидуальные консультации, беседы по необходимости. Очень важен подобный контакт с семьёй, который помогает создать духовную близость взрослых и детей, поднимает авторитет родителей.

## **Приложение**

### **Игры на лыжах**

#### **Удержание равновесия**

Для проведения этой игры на ровной площадке заранее подготавливается хорошо накатанная лыжня, на которой двумя флажками ограничивается 10-метровый отрезок.

Задача учащихся — пройти 10 м одноопорным скольжением, делая как можно меньше скользящих шагов.

Побеждает тот, кто сделал меньше шагов. Победитель определяется отдельно среди мальчиков и среди девочек.

По числу шагов на десятиметровом отрезке может оцениваться техника скользящего шага в баллах.

#### **Общий старт**

На линии старта в первой шеренге строятся мальчики, во второй — девочки.

Учитель встает на финише и подает рукой команду «Марш!». Первыми стартуют мальчики. Ученик, первым достигший финиша, объявляется победителем. Затем стартуют девочки.

В то время, пока девочки проходят дистанцию, мальчики возвращаются на исходную позицию, и наоборот. В зависимости от возраста детей длина дистанции и количество повторений может варьироваться.

В этой игре учитель может предложить ученикам проходить дистанцию любым удобным для них ходом или задать определенный ход, например тот, который изучался на данном уроке.

#### **Переноска палок**

На лыжне устанавливаются флажки по числу играющих учеников. Учащиеся строятся в две шеренги. Учитель стоит на линии финиша.

По команде «Марш!» мальчики начинают движение попеременным двухшажным ходом (или каким-либо другим, по выбору учителя) к флажкам, огибают их, оставляют около них палки и возвращаются на финиш скользящим шагом. Учитель определяет победителя среди мальчиков.

Девочки по команде «Марш!» начинают движение скользящим шагом в сторону флажков, берут палки, оставленные там мальчиками, и возвращаются на финишную линию попеременным двухшажным ходом.

Учитель объявляет победителя среди девочек.

#### **Старт шеренгами**

Перед началом игры все учащиеся строятся на старте в четыре шеренги: две шеренги образуют мальчики, две — девочки.

По сигналу учителя первая шеренга начинает быстрое движение к финишу заданным ходом. Затем поочередно дается старт остальным шеренгам.

В каждой шеренге определяются учащиеся, которые пришли на финиш первым и вторым.

В конце игры проводится совместный финальный старт мальчиков и девочек и определяется абсолютный победитель.

#### Быстрый лыжник

Для проведения игры необходимо подготовить отрезки лыжни длиной 60—100 м. Учащиеся разбиваются на группы по 4 человека. Каждой группе дается отдельный старт.

По результатам гонки формируются 4 новых группы: первая — из тех, кто пришел к финишу первыми, вторая — из финишировавших вторыми и т. д. Всем группам дается повторный старт, победители которого образуют группу финалистов. Гонка финалистов определяет самого быстрого лыжника на занятии.

#### Быстрая команда

Для проведения игры необходимо подготовить отрезки лыжни по количеству команд, которые будут участвовать в гонке. В конце каждого отрезка лыжни устанавливаются флажки.

Команды из 4—5 человек выстраиваются на линии старта в колонны по одному. По сигналу все команды начинают движение заданным ходом. Обойдя флажок, они возвращаются на исходную позицию. Побеждает команда, все участники которой раньше других закончили прохождение дистанции.

#### Кто меньше

На учебной площадке, где изучался коньковый ход без палок, ограничить двумя флажками участок длиной 30—40 м.

Учащиеся, передвигаясь по учебному кругу коньковым ходом, ведут счет шагов. Побеждает тот, кто прошел круг, сделав наименьшее число шагов.

Победитель определяется отдельно среди мальчиков и среди девочек.

#### С горы в ворота

Разделить учащихся на 3—4 команды. На длинном склоне подготовить параллельные лыжни по числу команд. На каждой лыжне поставить ворота из флажков. Команды построить в колонны по одному напротив ворот. Учащиеся, спускаясь по лыжне, проезжают ворота, стараясь их не разрушить. Побеждает та команда, игроки которой сбили наименьшее число ворот.

#### Встречная эстафета с переноской палок

Команды делят пополам и располагают двумя колоннами на расстоянии 60 - 100 м друг напротив друга. Первые номера каждой команды держат в руках палки. По сигналу они начинают движение заданным ходом по направлению к второй колонне своей команды, передают палки направляющему и занимают место в этой колонне. Получив палки, направляющий второй колонны начинает движение в сторону первой, колонны, передает палки игроку, стоящему во главе колонны, и остается в этой части команды. Побеждает та команда, игроки которой первыми возвратятся на места первоначального построения.

#### Правильно применяй ход

Для проведения игры необходимо проложить на местности с уклоном 2—3° две параллельные лыжни длиной 80 - 100 м, в конце которых устанавливаются флажки.

Учащиеся делятся на две команды. Команды выстраиваются в колонны по одному на линии старта (каждая на своей лыжне, идущей под уклон).

По сигналу по одному игроку от каждой команды начинают движение одновременным двухшажным ходом до флажка, огибают флажок и возвращаются на исходную позицию попеременным двухшажным ходом. После того, как игрок команды пересек финишную линию, стартует следующий.

Команда, финишировавшая первой, получает 20 очков, второй — 18 очков. За каждого участника команды, сделавшего ошибку в применении хода, вычитается 2 штрафных очка. Побеждает та команда, которая набрала больше очков

#### Командная гонка

Эту игру можно проводить на учебной площадке. Гонка проходит по кругу периметром не менее 300—400 м.

Команды по 6—8 человек стартуют по сигналу учителя с интервалом в одну минуту. Время прохождения трассы фиксируется для каждой команды по последнему участнику, завершившему гонку. Побеждает та команда, которая пройдет трассу за наименьшее время

позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

### Нормативы по физкультуре за 3 класс

Упражнения 3 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,1	6,7	6,8	5,3	6,7	7,0
Бег 1.000 метров	без учета времени					
Прыжок в длину с места, см	160	130	120	160	135	110
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	80	70	60	90	80	70
Подтягивание на перекладине	5	3	1			
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	25	23	21	30	28	26
Ходьба на лыжах 1 км	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

### Нормативы по физкультуре за 4 класс

Упражнения 4 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,0	6,5	6,6	5,2	6,5	6,6
Бег 1.000 метров, мин	5,50	6,10	6,50	6,10	6,30	6,50
Прыжок в длину с места, см	185	140	130	170	140	120
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	90	80	70	100	90	80
Подтягивание на перекладине	5	3	1			
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	28	25	23	33	30	28
Ходьба на лыжах 1 км	6.45	7.15	7.45	7.15	7.45	8.15

### Нормативы по физкультуре за 5 класс

Упражнения, 5 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,5	6,0	6,5	5,7	6,2	6,7

Бег 60 м, с	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
Бег 1000 м, мин, с	4,30	4,50	5,20	4,50	5,10	5,40
Бег 2000 м	Без учета времени					
Подтягивание на перекладине из виса, раз	7	5	3			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз				15	10	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	39	33	27	28	23	20
Прыжок в длину с места, см	170	160	140	160	150	130
Бег на лыжах 1 км ,мин, сек	6,30	7,00	7,40	7,00	7,30	8,10
Бег на лыжах 2 км ,мин, сек	Без учета времени					

### Нормативы по физкультуре за 6 класс

Упражнения, 6 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3

Челночный бег 4×9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
Бег 30 м, с	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
Бег 60 м, с	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
Бег 500 метров, мин				2,22	2,55	3,20
Бег 1.000 метров, мин	4,20	4,45	5,15			
Бег 2.000 метров	без времени					
Бег на лыжах 2 км, мин	13,30	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
Бег на лыжах 3 км, мин	19,00	20,00	22,00			
Прыжки в длину с места, см	175	165	145	165	155	140
Подтягивание на перекладине	8	6	4			
Отжимания в упоре лежа	20	15	10	15	10	5
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз	40	35	25	35	30	20

## **Методическое обеспечение и литература.**

### *Волейбол.*

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2014.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 2012 (ГНП), 2015 (УТТ), 2000 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2005.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 2016.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 2007.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 2011.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 2008.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 2001.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 2018.

### *Футбол.*

1. Методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах, издательство Москва, 2006 год, под общей редакцией тренера-методиста Хомутовского В.С.
2. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6 – 9 лет. Под редакцией Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А., Котенко Н.В. Нижний Новгород, 2012 г.
3. Юный футболист: учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией Лаптева А. П. и Сучилина А. А. Москва. «ФиС». 2017
4. Футбол: учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией Савина С. А. Москва. «ФиС». 2017
5. Подготовка футболистов. Под общей редакцией Козловского В. И. Москва. «ФиС». 2018
6. Тактика футбола. Лисенчук Г. А. и др. Киев. 2005
7. Футбол: стратегия. Ганади А. Москва. «ФиС». 2010
8. Техническая и тактическая подготовка футболистов. Гриндлер К. и др. Москва. «ФиС». 2012.

### *Лыжная подготовка.*

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ИФК.- М.: физкультура и спорт, 2000
2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник для студентов педагогических институтов. - М.: Просвещение, 2003
3. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2006
4. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Пер. с Венгер.-М: Радуга, 2002

### *Настольный теннис*

- Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В. М.: Издательский центр «Академия», 2006.
2. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2008.
  3. Легенды настольного тенниса // Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт», 2010.
  4. Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). - М Советский спорт, 1990
  5. Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детскоюношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапа спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. // Барчукова Г.В. ,Воробьев В.А., Матыцин О.В. – М.: Советский спорт, 2009.

6. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой / Сост. А.М.Кондратов. – Л.: Лениздат, 1989 7. Фриерман Э.Я. Настольный теннис (Краткая энциклопедия спорта)/ Сост. серии - Штейнбах В.Л./- М.: Олимпия Пресс, 2005

### **Ссылки на вебстраницы**

<http://www.ettu.org/>

<http://ttfr.ru/> -

<http://table-tennis-omsk.ru> –

<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm>

<http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>

<http://sportrules.boom.ru/>

[http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)

<http://www.trainer.h1.ru>

<http://spo.1september.ru/>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 4DAD79A4615FAAC841626E8E7F835736  
Владелец: Неумержицкий Сергей Анатольевич  
Действителен: с 21.06.2022 до 14.09.2023