

**РАССМОТРЕНО**

на заседании м/о учителей  
физической культуры,  
ОБЖ, технологии  
протокол № 7 от 20.04.2023  
Руководитель Ю.В. Шлык

**ПРИНЯТО**

на заседании педагогического  
совета № 15 от 31.05.2023  
Председатель  
Н.В. Кравцевич

**УТВЕРЖДАЮ**

приказ № 310 от 13.06.2023  
Директор МБУ «Школа №81»  
Н.В. Кравцевич

**Дополнительная образовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Школьный спортивный клуб «Движение»**

Срок реализации: 1 год  
Возраст обучающихся 7-18 лет  
Составитель: Ю.В. Шлык,  
учитель физической культуры

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Школьный спортивный клуб «Движение»» имеет физкультурно- спортивную направленность.

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

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

**Отличительными особенностями** программы является:

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

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

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

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

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

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

**Адресат программы.** Программа рассчитана на детей от 11 до 18 лет. Группа формируется разновозрастная и разноуровневая с учётом увлечённости детей, без предварительного отбора по степени подготовленности.

**Особенности организации образовательного процесса** Программа рассчитана на 1 час в неделю, на обучение течение одного года. Общий объём – 34 часа. Форма обучения- очная.

**Уровень реализуемой программы-** базовый

## **Цели и задачи программы**

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

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

### **Метапредметные :**

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

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

### ***Предметные:***

#### *В области познавательной культуры:*

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

#### *В области нравственной культуры:*

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

#### *В области трудовой культуры:*

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

#### *В области эстетической культуры:*

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

#### *В области коммуникативной культуры:*

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

#### *В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в

зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## Учебный план

### 1. Содержание программы

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
<b>I</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>- в процессе занятий</b>			
1	Травматизм в спорте, причины.	-	-	-	беседа, инструктаж
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	-	-	-	беседа
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	-	-	-	беседа, контрольное тестирование
<b>II</b>	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>19</b>	<b>На занятии</b>	<b>19</b>	
1	Строевые упражнения.	Перед каждым занятием			выполнение упражнений
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	3	-	3	выполнение упражнений
					упражнений
4	Корригирующая гимнастика.	2	-	2	выполнение упражнений
5	Оздоровительная гимнастика.	3		3	выполнение упражнений
6	Оздоровительный бег.	2	-	2	выполнение контрольных упражнений
7	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.	9		9	выполнение контрольных упражнений
<b>III</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	<b>15</b>	<b>На занятии</b>	<b>15</b>	
1	Основы видов спорта.	2	-	2	беседа, выполнение тестов
2	Подвижные игры.	5	-	5	выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники
3	Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость.	На каждом занятии			выполнение упражнений

4	Спортивные игры.	2	-	2	выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники
5	Соревнования и конкурсы	3	-	3	праздники «Здоровья»
6	Двухсторонние игры	3	-	3	выполнение контрольных упражнений
IV	<b>Контрольные испытания</b>	<b>В конце каждого месяца</b>			выполнение контрольных упражнений и тестов
V	<b>Итого часов</b>	<b>34</b>	<b>-</b>	<b>34</b>	

## Содержание учебного плана **Раздел 1.** **Основы знаний.**

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

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

Причины получения травм:

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

ОФП.

*Практика.*

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

*Формы контроля:* беседа, инструктаж.

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

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

*Практика.*

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

*Формы контроля:* беседа.

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

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

*Практика.*

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

*Формы контроля:* беседа, контрольное тестирование.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП). (19 часов)**

### **1. Строевые упражнения.**

*Теория.*

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

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

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений.

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

*Теория.*

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

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

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений.

### **3. Дыхательная гимнастика.**

*Теория.*

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

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

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений.

### **4. Корригирующая гимнастика.**

*Теория.*

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

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

### **5. Оздоровительная гимнастика.**

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

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

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

*Форма контроля:* беседа, выполнение контрольных упражнений.

### **6. Оздоровительный бег.**

*Теория.*

*Практика.* Бег. Беговые упражнения. Длительный бег. Бегна короткии и длинные дистанции.

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

дистанции.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений.

### **7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.**

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

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

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

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП). (15 часов)**

### **1. Основы видов спорта**

*Теория.* Основы видов спорта.

*Практика.* Волейбол. Футбол. Легкая атлетика.

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

*Форма контроля:* беседа, выполнение контрольных упражнений

### **2. Подвижные игры.**

*Теория.*

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

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

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений

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

*Теория.*

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

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

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений

### **4. Спортивные игры**

*Теория.*

*Практика.* Спортивные игры.

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

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники

### **5. Соревнования и конкурсы**

*Теория.*

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



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

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

#### **Раздел 4. Двухсторонние игры.**

*Теория.* Объяснение правил игры.

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

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

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

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

*Форма контроля:* беседа, выполнение контрольных упражнений

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

*Теория.*

*Практика.* Сдача нормативов.

*Ожидаемый результат.* Высокий уровень физической подготовки обучающихся.

*Форма контроля:* беседа, выполнение контрольных упражнений

### **Планируемые результаты**

#### **Ожидаемые результаты:**

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
- понимание вреда алкоголя и курения на организм человека;
- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка)
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

#### **Обучающиеся должны знать:**

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

- правила самостоятельного выполнения упражнений.

**Уметь:**

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

**2.1. Календарно-тематическое планирование.**

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

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

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

	настольному теннису.							
36	Подвижные игры	4	групповая					
37	Упражнения на ловкость	В каждом занятии	групповая					
38	Упражнения на координацию движений		групповая					
39	Упражнения на гибкость		групповая					
40	Упражнения на быстроту		групповая					
41	Упражнения на выносливость		групповая					
42	Спортивные игры	2	групповая					
43	Соревнования по ОФП	ежемесячно	групповая	зачёт				
44	Соревнования по СФП	Один раз в полугодие	групповая	зачёт				
45	Соревнования - эстафеты	На занятиях	групповая	зачёт				
46	Соревнования «Веселые старты»	В конце учебного года	групповая	зачёт				
47	Соревнования-поединки	На занятиях	групповая	зачёт				
48	Двухсторонние игры	1	групповая	Контрольная игра				
49	Контрольные нормативы	В начале каждого месяца	комбинированная	зачёт				

## **Условия реализации программы**

### **Материально-техническая база для реализации программы**

#### **Место проведения:**

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

#### **Инвентарь:**

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

#### **Формы аттестации:**

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

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

#### **Формы контроля:**

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

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

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

## **Методические материалы**

#### **Формы занятий:**

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

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

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

Занятия в объединении позволяют:

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

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

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

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

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик», 2002.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги», 2007
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт. - М., «АСТ», 2010.
4. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М., 1981.
5. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
6. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 1998.
7. Куприянчик Л.Л. Основы бодибилдинга – Секреты для мальчиков. – Киев, «Ранок», 2005.
8. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс», 2010.
9. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2004.
10. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. (серия «Мир Вашего ребенка») – М., «Феникс», 2001.
11. Былеева А.В. Подвижные игры. – М., «Физкультура и спорт», 1982.
12. . Голубев А. М. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. И.П.К. М.О. – М., 1994.
13. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
14. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма – М., «Детство-пресс», 2006.
15. Милосердова Г.А., Мастюгина Е.Г. Мой ребенок – победитель. – М., «Феникс». 2008.
16. Подшибякин А.К. Закаливание – залог здоровья. - М., 1981
17. Сзетов А., Школьников Н. Физическая культура в семье. - М., 1973.
18. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина З.Л. - М., 1999.
19. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова М.В. и др. - М., 1999.
20. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 1986.
21. \Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М. , «Просвещение», 2007.

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