

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Товарковская средняя общеобразовательная школа №1»**

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР  
МКОУ «Товарковская СОШ 1»  
\_\_\_\_\_ Т.В. Кузина  
30.08.2024

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МКОУ «Товарковская СОШ 1»  
\_\_\_\_\_ Е.А. Абрамова  
Приказ №67/5 от 30.08.2024

**ПРИНЯТО**

Педагогическим Советом  
МКОУ «Товарковская СОШ 1»  
Протокол №1 от 30.08.2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»**

Уровень сложности: базовый  
Возраст учащихся: 7-13 лет  
Срок реализации: 2 года (432 часа)

Автор:  
Белозерова Надежда Николаевна,  
педагог дополнительного  
образования высшей  
квалификационной категории

# 1. Комплекс основных характеристик

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука здоровья» является модифицированной, составлена на основе программ по легкой атлетике, волейболу и лыжным гонкам из сети интернет.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Язык реализации программы:** Государственный язык РФ – русский.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука здоровья» (далее Программа) составлена в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629);
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 32 марта 2022, №678 –р);
- Целевой моделью развития региональных систем дополнительного образования детей (приказ Минпросвещения России от 03.09.2019г. №467);
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации»);
- Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации» (Письмо Минпросвещения России от 30.12.2022г. № АБ-3924/06);
- Уставом МКОУ «Товарковская СОШ 1»;
- Локальными нормативными актами МКОУ «Товарковская СОШ 1».

**Уровень сложности Программы:** базовый.

**Новизна Программы** в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает желающих заниматься не одним видом спорта, а попробовать свои силы в нескольких видах спорта (волейбол, легкая атлетика), чтобы в дальнейшем выбрать любимившийся вид спорта и совершенствоваться в нем. Эти виды спорта являются эффективным средством физического воспитания и всестороннего физического развития. Программа направлена на ознакомление детей с техникой игры в волейбол, с техникой бега на короткие и длинные дистанции, прыжкам в длину и метаниям.

## **Актуальность Программы**

Реализация Программы – это обучение школьников бережно относиться к своему здоровью, заниматься закаливанием организма, тренируясь на открытом воздухе, прививать любовь к физическим упражнениям и нагрузкам, воспитывать соревновательный дух.

Развитие школьного спорта является одним из факторов, обеспечивающих улучшение физического воспитания учащихся, а также одним из важнейших условий повышения спортивного мастерства взрослых спортсменов.

Правильно организованные занятия физкультурой и спортом способствуют совершенствованию всех функций организма человека, укреплению нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, повышают сопротивляемость организма человека неблагоприятным влияниям внешней среды.

Программа основана на трех видах спорта не случайно. Это практически разные виды спорта, но их объединяет любовь обучающихся к движению и желание познать свои физические силы в разных видах спорта, узнать свои способности и в дальнейшем развивать их в определенном направлении. Также очень важно, чтобы обучающиеся, занимаясь любыми физическими упражнениями, любым видом спорта, смогли снять эмоциональное и физическое напряжение после уроков.

Программа направлена на создание условий для развития личности обучающегося, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечению эмоционального благополучия обучающегося, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья.

Волейбол – один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью.

Эмоциональные напряжения во время игры развивают сердечно-сосудистую и дыхательную систему занимающихся. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировке укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Игра в волейбол развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

В процессе игровой деятельности занимающиеся проявляют положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу, желание побеждать.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Эти особенности игры в волейбол создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

В системе физического воспитания детей одно из ведущих мест принадлежит лыжному спорту, наиболее массовому в нашей стране. Нагрузка при занятиях лыжным спортом легко дозируется; в гигиеническом отношении имеется целый ряд преимуществ по сравнению с занятиями в закрытом помещении.

Лыжные гонки – один из видов лыжного спорта. Передвижение на лыжах на средние и длинные дистанции тренирует не только выносливость, но также умение распределять свои силы по дистанции, внимательно относиться к своим товарищам, которые устали или обморозились. Занимаясь на свежем воздухе, занимающиеся закаляются, легко переносят мороз и холодный ветер, заряжаются положительными эмоциями. Общаясь с природой, видит красоту нашей земли, вбирает в себя воздух и свободу Отчизны, запах мороза и чистого снега. Дети приобщаются к прекрасному миру природы и чувству единения с природой, скользя по гладкой поверхности лыжни. Катаясь с гор, поднимаясь по склонам вверх, передвигаясь на лыжах по лыжне, дети получают прикладные навыки, которые пригодятся в дальнейшей жизни. Занимаясь лыжными гонками обучающиеся воспитывают силу воли, терпение, настойчивость, умение достигать цели, преодолевая усталость.

Легкая атлетика включает в себя несколько видов упражнений – бег, прыжки, метания. И если бег и прыжки развивают скорость, скоростную выносливость, то метания больше технические виды. Занимаясь легкоатлетическими упражнениями, большое внимание уделяется технике безопасности, особенно при метаниях. Детей привлекает разнообразие видов в легкой атлетике. Трудность упражнений, внимание в правильность технических действий отвлекает детей от школьной загруженности, снимает психологическое и эмоциональное напряжение.

Ознакомившись с вышеуказанными видами спорта, техническими и методическими средствами позволяет обогатить внутренний мир занимающихся, расширить их информированность в области оздоровления и развития физических качеств.

### **Педагогическая целесообразность**

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей во время летних каникул, формированию физических качеств, пробуждение интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Организация и реализация активной деятельности физкультурно-спортивной направленности способствует интеллектуальному и личностному развитию обучающихся, формированию у них активной гражданской позиции.

В процессе реализации Программы обучающиеся изучают основы техники волейбола и легкоатлетических упражнений.

### **Категория и возраст детей:**

1-й год обучения: 7-11 лет;

2-й год обучения: 8-12 лет;

3-й год обучения: 9-13 лет.

На первый год обучения принимаются все желающие. На 2-й и 3-й год обучения принимаются дети, прошедшие тестирование.

Обеспечение образовательных прав детей с ОВЗ и инвалидов при реализации ДООП – организация образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе с учетом особенностей психофизического развития категорий обучающихся согласно медицинским показаниям, для следующих нозологических групп:

- нарушения опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие);

- логопедические нарушения (фонетико-фонематическое недоразвитие речи, заикание);
- соматически ослабленные (часто болеющие дети).

**Срок реализации Программы – 3 года.**

**Продолжительность реализации Программы – 648 часов:**

1-й год обучения – 216 часов;

2-й год обучения – 216 часов;

3-й год обучения – 216 часов.

**Количество обучающихся в группе: 13-20 человек.**

**Формы занятий:**

Аудиторные и неаудиторные (самостоятельные) занятия, которые проводятся по группам или индивидуально.

**Формы проведения занятий:** беседа, практические занятия для развития физических качеств, теоретические и практические занятия при обучении технике и тактике волейбольных и легкоатлетических упражнений, передвижению на лыжах и техническим приемам при передвижении на лыжах.

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 2 академических часа с перерывом между занятиями в 10 минут.

**Форма обучения:** очная.

## 1.2. Цель, задачи

**Цель:** создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладение техникой разных видов спорта (волейбол, лыжные гонки, легкая атлетика), овладения способами оздоровления, подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.

**Задачи Программы:**

**Обучающие:**

- дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта (волейбол, лыжные гонки, легкая атлетика);
- научить регулировать физическую нагрузку;
- обучить технике и тактике изучаемых видов спорта.

**Развивающие:**

- развивать основные физические качества: силу, выносливость, скорость, гибкость, координацию движений;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- прививать необходимые для занимающегося физкультурой и спортом гигиенические умения и навыки;
- развивать двигательные способности.

**Воспитательные:**

- способствовать развитию социальной активности обучающихся; воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

- воспитывать коммуникабельность, дисциплину, чувства товарищества и взаимопомощи, сохранять свою индивидуальность;
- пропагандировать здоровый образ жизни;
- воспитывать интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- формировать уважительное отношение к старшему поколению.

### 1.3. Содержание Программы

#### Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Азбука здоровья». Инструктаж по технике безопасности	2	2	-	Опрос
2	Волейбол	70	14	56	Соревнования по волейболу
3	Промежуточная аттестация	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
4	Лыжная подготовка	70	12	58	Соревнования по лыжам
5	Легкая атлетика	70	13	57	Соревнования по легкой атлетике
6	Промежуточная аттестация	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
	Итого	216	41	175	

#### Содержание учебного плана первого года обучения

##### Раздел 1. Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Азбука здоровья». Инструктаж по технике безопасности

Теория: Значение здорового образа жизни.

Правила поведения на занятиях и во время перерыва.

Инструктаж по технике безопасности. Задачи и план работы учебной группы.

##### Раздел 2. Волейбол

Теория: Сведения об истории возникновения волейбола. Инвентарь и оборудование для игры в волейбол. Правила техники безопасности при выполнении упражнений

на занятиях волейболом. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена на занятиях волейболом. Правила игры в волейбол.

#### **Техническая подготовка**

Теория: Объяснить правильную стойку и перемещение волейболиста.

Практика:

- стойка волейболиста;
- перемещения волейболиста;
- верхние передачи: на месте, с перемещениями, в падениях;
- нижняя передача;
- передача мяча, отскочившего от сетки;
- нижняя подача (прямая, боковая);
- подготовительные упражнения для освоения нападающего удара.

#### **Тактика игры**

Теория: Расстановка игроков при приеме подач.

Упражнения для овладения простейшими тактическими комбинациями.

Практика:

- индивидуальные действия;
- групповые действия;
- командные действия;
- тактика нападения;
- тактика защиты.

#### **Общая физическая подготовка**

Теория: Подготовка, которая преимущественно направлена на укрепление органов и систем, повышение функциональных возможностей, развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости).

Практика:

- подвижные игры;
- общеразвивающие упражнения;
- бег; прыжки; метание.

#### **Специальная физическая подготовка**

Теория: Развитие двигательных качеств.

Практика:

- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития выносливости;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития внимания и быстроту реакции.

#### **Учебная игра**

Теория: правила игры.

Практика: Игры 6х6; 5х5; 4х4

### **Раздел 3. Промежуточная аттестация.**

Практика: Сдача контрольных нормативов.

### **Раздел 4. Лыжная подготовка**

Теория: Краткий обзор развития лыжного спорта в России. Правила проведения и организация соревнований по лыжным гонкам. Лыжный инвентарь. Техника безопасности.

#### **Техника лыжных ходов**

Теория: Основы техники лыжных ходов.

Практика:

- обучение скользящему шагу;
- обучение одновременным ходам;
- обучение попеременному двухшажному ходу;
- обучение спускам в основной стойке;
- обучение подъемам «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;
- обучение торможению «плугом».

#### **Тактическая подготовка**

Теория: Разработка вариантов тактики ведения гонки.

Практика: Прохождение дистанции, применяя различные способы передвижения в зависимости от условий скольжения, состояния лыжни, крутизны подъемов и спусков, степени утомления.

#### **Специальная подготовка на лыжах**

Теория: Смазка для лыж.

Практика:

- передвижение на лыжах одновременными ходами;
- передвижение на лыжах попеременными ходами;
- спуск в основной стойке;
- торможения плугом;
- ускорения на отрезках: 20 м, 30 м, 50 м;
- передвижения на лыжах по среднепересеченной местности изученными способами;
- передвижений, спусков, подъемов, поворотов;
- лыжный поход на длинную дистанцию.

#### **Общая физическая подготовка**

Теория: Общефизическая подготовка.

Практика:

- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития силы рук и плечевого пояса;
- упражнения для развития силы ног;
- упражнения для укрепления мышечного каркаса;
- прыжковые и беговые упражнения;
- подвижные и спортивные игры.

#### **Участие в соревнованиях**

Теория: Правила соревнований. Подготовка лыж к соревнованиям.

Практика: Участие в соревнованиях.

### **Раздел 5. Легкая атлетика**

Теория: Гигиена одежды и обуви на тренировочных занятиях, гигиена питания, режим дня. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.

#### **Техника**



Теория: Основы техники бега на короткие и длинные дистанции. Основы техники прыжков в длину с разбега.

Практика:

- знакомство и обучение технике бега на короткие дистанции;
- обучение технике бега на длинные дистанции;
- обучение технике метания малого мяча с места и с разбега;
- обучение прыжкам в длину с разбега «согнув ноги».

### **Тренировка**

Теория: Контроль и самоконтроль.

Практика:

- бег коротких отрезков на скорость с партнером, с лидером, по одному;
- беговые и прыжковые упражнения для развития взрывной силы необходимой спринтеру;
- ускорения на 10, 20, 30, 40, 50 м;
- ускорения со спуска и в подъем;
- бег по пересеченной местности на дистанции от 1 км до 3-5 км (в зависимости от возраста);
- прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»: постановка толчковой ноги;
- движения толчковой и маховой ногой, руками в момент отталкивания, в фазе полета, приземление, подбор разбега;
- метание малого мяча и хоккейного мяча, подбор разбега, правильное держание снаряда, отведение руки, финальное усилие;
- метание в цель и на дальность, имитация метания.

### **Тактическая подготовка**

Теория: Ведение тактической борьбы на соревнованиях. Правила соревнований по легкой атлетике.

Практика: Пробегание отрезков, распределяя силы по дистанции, подбор разбега при прыжках в длину с разбега и при метании с разбега, многократное повторение изучаемых упражнений.

### **Общая физическая подготовка**

Теория: Роль разминки перед тренировкой.

Практика:

- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития координации движений и гибкости;
- упражнения для развития силы рук и ног;
- упражнения на тренажерах;
- спортивные и подвижные игры.

## **Раздел 6. Промежуточная аттестация.**

Практика: Сдача контрольных нормативов.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности</b>	2	2	-	Тестирование
2	<b>Волейбол</b>	70	12	60	Соревнования по волейболу
3	<b>Промежуточная аттестация</b>	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
4	<b>Лыжная подготовка</b>	70	8	62	Соревнования по лыжам
5	<b>Легкая атлетика</b>	70	10	61	Соревнования по легкой атлетике
6	<b>Промежуточная аттестация</b>	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
	<b>Итого</b>	216	32	184	

### Содержание учебного плана второго года обучения

#### **Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности**

Теория:

Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях в кружке. Задачи и план работы на учебный год.

#### **Раздел 2. Волейбол**

Теория: Гигиенические требования к месту занятий волейболом. Одежда и обувь занимающихся. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом. Контроль и самоконтроль. Повторить правила игры в волейбол.

#### **Техническая подготовка**

Теория: совершенствовать правильную стойку и перемещения волейболиста.

Практика:

- стойка волейболиста;
- перемещения волейболиста;
- верхние передачи: на месте, с перемещениями, в падении;
- нижняя передача;
- передача мяча, отскочившего от сетки;
- нижние подачи: прямая, боковая;
- верхние подачи: прямая, боковая;
- нападающий удар;
- блокирование.

#### **Тактика игры**

Теория: Расстановка игроков при приеме подач.

Практика:

- тактика подач;
- тактика передач;
- тактика нападающих ударов;
- тактика приема подач;
- учебно-тренировочные игры с заданиями:
  - 6х6
  - 5х5
  - 4х4

### **Общая физическая подготовка**

Теория: Физические качества человека. Средства и методы их воспитания.

Практика:

- подвижные игры;
- общеразвивающие упражнения;
- беговые и прыжковые упражнения.

### **Специальная физическая подготовка**

Теория: Развитие двигательных качеств применительно для игры в волейбол.

Практика:

- упражнения для развития прыжковой ловкости;
- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития выносливости;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития внимания и быстроту реакции.

## **Раздел 3. Промежуточная аттестация.**

Практика: Сдача контрольных нормативов.

## **Раздел 4. Лыжная подготовка**

Теория: Олимпийские игры, проходившие в нашей стране. Гигиенические требования к одежде и обуви занимающихся лыжными гонками. Правила соревнований по лыжным гонкам. Общий старт. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.

### **Техника лыжных ходов**

Теория: Совершенствование техники лыжных ходов.

Практика:

- совершенствование одновременных ходов;
- совершенствование попеременного двухшажного хода;
- совершенствование спусков в основной стойке, высокой и низкой стойках;
- совершенствование подъемов «елочкой», «лесенкой»;
- обучение подъемам скользящим шагом;
- обучение торможению «упором»;
- обучение повороту переступанием;
- обучение коньковому ходу.

## **Тактическая подготовка**

Теория: Воспитание волевых качеств.

Практика: Прохождение дистанции, применяя различные способы передвижения в зависимости от условий скольжения, состояния лыжни, крутизны подъемов и спусков, степени утомления.

### **Специальная подготовка на лыжах**

Теория: Основы техники лыжных ходов.

Практика:

- передвижение на лыжах одновременными ходами;
- передвижение на лыжах попеременными ходами;
- переход с одновременных ходов на попеременный ход;
- спуск: в основной стойке, низкой, высокой стойке;
- торможения: плугом, упором;
- повороты: переступанием;
- ускорения на отрезках: 100 м, 200 м, 500 м;
- передвижения на лыжах по среднепересеченной и сильнопересеченной местности изученными способами передвижений, спусков, подъемов, поворотов;
- лыжный поход на длинную дистанцию.

### **Общая физическая подготовка**

Теория: Связь общефизической подготовки со специальной подготовкой.

Практика:

- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития силы рук и плечевого пояса;
- упражнения для развития силы ног;
- упражнения для укрепления мышечного каркаса;
- прыжковые и беговые упражнения;
- подвижные и спортивные игры.

### **Участие в соревнованиях**

Теория: Правила соревнований. Подготовка лыж к соревнованиям.

Практика: Участие в соревнованиях.

## **Раздел 5. Легкая атлетика**

Теория: Гигиенические основы закаливания. Закаливание спортсменов. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.

### **Техника**

Теория: Последовательность изучения и совершенствования техники бега.

Практика:

- совершенствование техники бега на короткие дистанции;
- совершенствование техники бега на длинные дистанции;
- обучение технике метания гранаты с места и с разбега;
- обучение прыжкам в длину с разбега «прогнувшись».

### **Тренировка**

Теория: Спортивная тренировка, ее цели, задачи и принципы.

Практика:

- бег коротких отрезков на скорость с партнером, с лидером, по одному, гандикапом;

- беговые и прыжковые упражнения для развития взрывной силы необходимой спринтеру;
- ускорения на 20, 30, 40, 50, 100 м;
- ускорения со спуска и в подъем;
- бег по пересеченной местности на дистанции от 1 км до 3-5 км (в зависимости от возраста);
- прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»: постановка толчковой ноги, движения толчковой и маховой ногой, руками в момент отталкивания, в фазе полета, приземление, подбор разбега;
- метание гранаты, подбор разбега, правильное держание снаряда, отведение руки, финальное усилие;
- метание малого мяча в цель и на дальность, имитация метания.

#### **Тактическая подготовка**

Теория: Тактика бегуна на соревнованиях. Правила соревнований по легкой атлетике.

Практика: Пробегание отрезков, распределяя силы по дистанции, подбор разбега при прыжках в длину с разбега и при метании с разбега, многократное повторение изучаемых упражнений.

#### **Общая физическая подготовка**

Теория: Профилактика плоскостопия.

Практика:

- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития координации движений и гибкости;
- упражнения для развития силы рук и ног;
- упражнения на тренажерах;
- спортивные и подвижные игры.

### **Раздел 6. Промежуточная аттестация**

Практика: Сдача контрольных нормативов.

#### **Учебный план третьего года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-	Опрос
2	Волейбол	70	10	60	Соревнования по волейболу
3	Промежуточная аттестация	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
4	Лыжная подготовка	70	8	62	Соревнования по лыжам
5	Легкая атлетика	70	9	61	Соревнования по легкой атлетике

<b>6</b>	<b>Итоговая аттестация</b>	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
	Итого	216	29	187	

### Содержание учебного плана третьего года обучения

#### **Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности**

Теория: Значение здорового образа жизни.

Правила поведения на занятиях и во время перерыва.

Инструктаж по технике безопасности. Задачи и план работы на учебный год.

#### **Раздел 2. Волейбол**

Теория: Развитие волейбола в России. Правила техники безопасности на занятиях волейболом. Профилактика спортивного травматизма. Правила игры в волейбол.

##### **Техническая подготовка**

Теория: Совершенствование и закрепление техники нападающего удара

Практика:

- подачи: верхняя прямая, верхняя боковая;
- передачи: верхняя, двумя руками перед собой, прием мяча снизу двумя руками;
- нападающий удар: прямой, боковой, из зоны 4, из зоны 2, из зоны 3;
- блокирование: одиночное, групповое;
- комбинированные упражнения.

##### **Тактика игры**

Теория: судейство игр.

Практика: Групповые и командные действия в нападении. Командные действия в защите.

##### **Общая физическая подготовка**

Теория: Развитие быстроты и ловкости.

Практика:

- подвижные игры;
- общеразвивающие упражнения;
- прыжки-многоскоки.

##### **Специальная физическая подготовка**

Теория: Развитие двигательных качеств применительно для волейбола.

Практика:

- упражнения для развития прыжковой ловкости;
- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития выносливости;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития внимания и быстроту реакции.

##### **Учебная игра**

Теория: правила соревнований, судейство.

Практика: Игра 6x6, 5x5, 4x4.

### **Раздел 3. Промежуточная аттестация**

Практика: Сдача контрольных нормативов.

### **Раздел 4. Лыжная подготовка**

Теория: Краткий обзор развития лыжного спорта в России. Правила проведения и организация соревнований по лыжным гонкам. Лыжный инвентарь. Техника безопасности.

#### **Техника лыжных ходов**

Теория: Основы техники лыжных ходов.

Практика:

- совершенствование одновременных ходов;
- совершенствование попеременного хода;
- совершенствование спусков;
- совершенствование подъемов;
- совершенствование торможений;
- совершенствование конькового хода;
- совершенствование поворотов.

#### **Тактическая подготовка**

Теория: Тактика ведения борьбы на дистанции в лыжных гонках.

Практика: Прохождение дистанции, применяя различные способы передвижения в зависимости от условий скольжения, состояния лыжни, крутизны подъемов и спусков, степени утомления.

#### **Специальная подготовка на лыжах**

Теория: подготовка лыж к соревнованиям в зависимости от погодных условий.

Практика:

- передвижение на лыжах одновременными ходами;
- передвижение на лыжах попеременными ходами;
- переход с одновременных ходов на попеременный ход;
- спуск: в основной стойке, низкой, высокой стойке;
- торможения: плугом, упором;
- повороты: переступанием;
- ускорения на отрезках: 200 м, 500 м, 1000 м;
- передвижения на лыжах по среднепересеченной и сильнопересеченной местности изученными способами передвижений, спусков, подъемов, поворотов;
- лыжный поход на длинную дистанцию.

#### **Общая физическая подготовка**

Теория: Связь общефизической подготовки со специальной подготовкой.

Практика:

- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития силы рук и плечевого пояса;
- упражнения для развития силы ног;
- упражнения для укрепления мышечного каркаса;
- прыжковые и беговые упражнения;
- подвижные и спортивные игры.

## **Участие в соревнованиях**

Теория: Правила соревнований. Подготовка лыж к соревнованиям.

Практика: Участие в соревнованиях

## **Раздел 5. Легкая атлетика**

Теория: Планирование и построение спортивной тренировки. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.

### **Техника**

Теория: Основы техники легкоатлетических прыжков.

Практика:

- совершенствование и закрепление техники бега на короткие дистанции;
- совершенствование техники бега на длинные дистанции;
- обучение техники толкания ядра;
- обучение прыжкам в высоту способом «перекидной».

### **Тренировка**

Теория: Ведение спортивного дневника. Контроль и самоконтроль.

Практика:

- бег коротких отрезков на скорость с партнером, с лидером, по одному, гандикапом;
- беговые и прыжковые упражнения для развития взрывной силы необходимой спринтеру;
- ускорения на 10, 20, 30, 40, 50 м;
- ускорения со спуска и в подъем;
- бег по пересеченной местности на дистанции от 3 км до 5 км (в зависимости от возраста);
- прыжок в высоту способом «перекидной»: постановка толчковой ноги, движения маховой ногой, фаза полета, приземление, подбор разбега;
- толкание ядра, правильное держание снаряда, финальное усилие, имитация метания;
- метание гранаты с разбега на результат.

### **Тактическая подготовка**

Теория: Ведение тактической борьбы на соревнованиях. Правила соревнований по легкой атлетике.

Практика: Пробегание отрезков, распределяя силы по дистанции, подбор разбега при прыжках в длину с разбега и в прыжках в высоту, многократное повторение изучаемых упражнений.

### **Общая физическая подготовка**

Теория: Роль разминки перед тренировкой.

Практика:

- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития координации движений и гибкости;
- упражнения для развития силы рук и ног;
- упражнения на тренажерах;
- спортивные и подвижные игры.

## **Раздел 6. Итоговая аттестация**

Практика: Сдача контрольных нормативов.



## Планируемые результаты освоения Программы

### предметные:

В результате освоения Программы первого года обучения обучающие **будут знать:**

- технику безопасности на занятиях волейболом, лыжными гонками, легкой атлетикой;
- историю возникновения волейбола, лыжных гонок, легкой атлетики;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- гигиену спортивной одежды и обуви на занятиях.

В результате освоения Программы первого года обучения обучающие **будут уметь:**

- составлять комплексы физических упражнений для разминки;
- выполнять стойки волейболиста, перемещения, ознакомиться с верхними и нижними передачами, нижними подачами;
- передвигаться на лыжах скользящим шагом, одновременными ходами, попеременными ходами, спускаться с гор в основной стойке, подниматься в подъем «елочкой», «лесенкой»;
- бегать короткие и длинные дистанции, метать малый мяч в цель и на дальность, прыгать в длину с разбега способом «согнув ноги».

В результате освоения Программы второго года обучения обучающие **будут знать:**

- правила безопасности при занятиях волейболом, лыжными гонками, легкой атлетикой;
- контроль и самоконтроль;
- правила соревнований по волейболу, лыжным гонкам, легкой атлетике;
- гигиенические основы закаливания.

В результате освоения Программы второго года обучения обучающие **будут уметь:**

- составлять комплексы физических упражнений тренирующей и оздоровительной направленности;
- выполнять правильную стойку волейболиста и перемещения, выполнять верхние передачи мяча на месте, с перемещением, в падении, передачи мяча, отскочившего от сетки, нижние и верхние подачи в волейболе;
- передвигаться на лыжах попеременными и одновременными ходами по дистанции, совершенствовать технику лыжных ходов, подъемов и спусков, ознакомиться с подъемом скользящим шагом, торможением «упором».
- совершенствовать технику бега на короткие и длинные дистанции, метать гранату с места и с разбега, прыгать в длину с разбега способом «прогнувшись»;
- тактически применять изученные приемы и физические упражнения в тренировках и соревнованиях.

В результате освоения Программы третьего года обучения обучающие **будут знать:**

- значение здорового образа жизни;
- судейство и правила соревнований по волейболу, лыжным гонкам и изучаемым видам легкой атлетики;
- развитие лыжного спорта, легкой атлетики и волейбола в России;

– ведение спортивного дневника, контроль и самоконтроль.  
В результате освоения Программы третьего года обучения обучающие **будут уметь:**

- судить соревнования по волейболу, легкой атлетике, лыжным гонкам;
- выполнять нападающий удар в волейболе, блокирование, верхнюю подачу, групповые и командные действия в нападении и защите, играть в волейбол по правилам;
- передвигаться на лыжах по пересеченной местности, применяя изученные способы передвижения, совершенствовать технику конькового хода;
- совершенствовать технику изученных видов легкой атлетики;
- работать над развитием мышечной массы, соответствующей виду спорта.

личностные:

В результате освоения Программы у обучающихся:

- будут развиты физкультурно-спортивные способности обучающихся;
- будет развит познавательный интерес обучающихся к занятиям физической культурой и спортом;
- будет сформировано уважительное отношение к старшему поколению;
- будет сформировано положительное отношение к здоровому образу жизни.

метапредметные:

В результате освоения Программы обучающие:

- получают навыки планирования и проведения комплексов физических упражнений;
- получают навыки самостоятельности;
- получают навыки аналитического мышления;
- будут уметь объективно оценивать явления, события, собственные действия в ходе образовательной деятельности;
- будут испытывать потребность к самообразованию;
- будут стремиться к творческому самовыражению и самореализации.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **Календарный учебный график:**

Составляется ежегодно.

#### **1. Дата начала и окончания учебного года**

1.1. Начало учебного года: **02 сентября 2024 года**

1.2. Окончание учебного года: **30 мая 2025 года**

#### **2. Продолжительность учебного года**

2.1. Продолжительность учебного времени составляет 36 учебных недель.

<b>1 полугодие</b>		<b>2 полугодие</b>	
<b>Начало</b>	<b>Конец</b>	<b>Начало</b>	<b>Конец</b>
02.09.2024	28.12.2024	09.01.2025	30.05.2025

### 3. Сроки проведения аттестаций

Наименование аттестации	Сроки проведения
Промежуточная аттестация (группа 2)	26.11.2024
	27.05.2025
Промежуточная аттестация (группа 3)	26.12.2024
Итоговая аттестация (группа 3)	27.05.2025

#### Условия реализации Программы:

##### 1. Кадровое обеспечение

Педагог, работающий по Программе, должен иметь высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» или высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иных укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, реализуемым школой, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования педагогической направленности или успешное прохождение обучающимися промежуточной аттестации не менее чем за два года обучения по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ.

Через каждые три года педагог проходит обучение на курсах повышения квалификации. Занимается самообразованием в соответствии с современными требованиями.

Владеет методикой проведения спортивных занятий, спортивных соревнований, информационно-коммуникационными технологиями.

##### 2. Материально-техническое обеспечение:

Занятия проходят в спортивном зале школы, на школьной спортивной площадке.

##### Необходимые технические средства

№ п/п	Технические средства	Наличие в школе
1	Секундомер	+
2	Ноутбук	+

##### Необходимые материальные средства

№ п/п	Ресурсы	Наличие в школе
1.	Волейбольные мячи	+
2.	Скакалки	+

3.	Линейка	+
4.	Гимнастические скамейки	+
5.	Гимнастические маты	+
6.	Гимнастическая стенка	+
7.	Набивные мячи	+
8.	Гантели	+
9.	Перекладина	+
10.	Малые мячи	+
11.	Учебные гранаты	+
12.	Лыжный инвентарь	+

### 3. Информационное обеспечение:

Специальная физкультурно-спортивная литература.

**Формы аттестации, контроля для определения результативности усвоения Программы:** тестирование, соревнования, сдача контрольных нормативов.

**Оценочные материалы** вынесены в отдельный документ.

Данная Программа не предусматривает выдачу документа об обучении.

Данная Программа не предусматривает обучение по индивидуальному учебному плану.

Дистанционные образовательные технологии не используются при реализации Программы.

## Методическое обеспечение Программы

### Методы обучения и воспитания

На каждом этапе реализации Программы можно использовать самый широкий спектр методов и средств обучения, обеспечивающих усвоение материала каждым обучающимся. Конкретные методы и средства обучения педагог выбирает в соответствии с поставленными задачами, учётом особенностей содержания и возможностей обучающихся, что способствует максимально возможной эффективности обучения в соответствующих условиях.

При реализации Программы применяются разнообразные **методы**:

#### I. Методы организации занятия и процесса обучения

По источнику материала: словесные, наглядные, практические, мультимедийные.

По характеру обучения: поисковые, исследовательские, эвристические, проблемные, репродуктивные, объяснительно-иллюстративные.

По логике изложения и восприятия нового знания: индуктивные и дедуктивные.

По степени взаимодействия педагога и обучающихся: пассивные, активные и интерактивные.

#### II. Методы отслеживания результативности:

- педагогическое наблюдение;

- педагогический анализ результатов тестирования, анализ участия в соревнованиях;
  - диагностика.
- III. Методы организации рефлексии.

### Методические особенности

*Методическими особенностями* занятий по Программе является:

- деятельностный подход;
- интегрированность с другими учебными предметами;
- дифференцированный подход;
- наличие активной практической части;
- обучение «в сотрудничестве».

### Принципы обучения и воспитания

Обучение по данной Программе строится на следующих *принципах обучения и воспитания*:

- *Принцип культуросообразности* (учет условий, в которых находится человек, а также культуры данного общества).
- *Принцип гуманизации* (последовательное отношение педагога к обучающемуся как к ответственному и самостоятельному субъекту собственного развития, гуманный характер отношений между участниками образовательной деятельности. Реализация этого принципа оказывает существенное влияние на становление человека, на все аспекты его социализации).
- *Принцип дифференциации* (учёт возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся).
- *Принцип персонификации* (учёт личностных характеристик и возможностей обучающихся).
- *Принцип систематичности и последовательности* (знания, умения и навыки формируются в системе, в определенном порядке).
- *Принцип доступности* (построение обучения на уровне реальных учебных возможностей, чтобы обучаемые не испытывали интеллектуальных, физических, моральных перегрузок, отрицательно сказывающихся на их физическом и психическом здоровье).
- *Принцип наглядности* (обучение с опорой на чувственный опыт детей).
- *Принцип сочетания различных методов и средств обучения* (выбор наилучшего сочетания методов и средств обучения).
- *Принцип прочности, осознанности и действенности результатов образования, воспитания и развития* (осмысленность приобретенных знаний, обеспечение действенности знаний, умений и навыков, а также способов поведения, то есть их практической направленности, обращенности к решению жизненных проблем).

## Методические материалы

- методические рекомендации по организации и проведению спортивно-оздоровительной разминки;
- методические разработки занятий;
- рекомендации по написанию и оформлению тренировочного занятия;
- рекомендации по составлению тренировочного занятия.

## Дидактические материалы

- наглядные пособия;
- видео- и аудиозаписи;
- фотографии.

## Список литературы, использованной для разработки Программы

1. Волейбол. Правила соревнований. М.: ФИС, 2008.
2. Клещов Ю.Н., Фурманов Ю.Г. Юный волейболист М.: ФИС, 1999.
3. Лепешкин В.А.. Волейбол в школе: обучение тактике игры. Москва: «Чистые пруды», 2007.
4. Марков Д.П., Озолин Н.Г. Легкая атлетика. М.: ФИС, 1980.
5. Маслюков А.В. Развитие координационных способностей у школьников. Москва: «Чистые пруды», 2008.
6. Правила соревнований по легкой атлетике. М.: ФИС 2005.
7. Родиченко В.С. и др. Твой олимпийский учебник. Учебное пособие для учреждений образования России. М.: Советский спорт, 1999.
8. Фурманов А.Г. Играй в мини-волейбол. М.: Советский спорт, 1989.

## Список литературы, рекомендуемой для обучающихся и родителей (законных представителей)

1. Волейбол. Правила соревнований. М.: ФИС, 2005.
2. Легкая атлетика. Правила соревнований. М.: ФИС, 2005.
3. Родиченко В.С. и др. Твой олимпийский учебник. Учебное пособие для учреждений образования России М.: Советский спорт, 1999.
4. Фурманов А.Г. Играй в мини-волейбол. М.: Советский спорт, 1989.