

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

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
МКОУ «Товарковская СОШ 1»
_____ Т.В. Кузина
31.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Товарковская СОШ 1»
_____ Е.А. Абрамова
Приказ №100/10 от 31.08.2023г.

ПРИНЯТО

Педагогическим Советом
МКОУ «Товарковская СОШ 1»
Протокол №1 от 31.08.2023г.

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

Уровень сложности: базовый
Возраст учащихся: 7-13 лет
Срок реализации: 3 года (648 часов)

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

п. Товарково, 2023

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ТОВАРКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1",**
Абрамова Елена Анатольевна, Директор

14.09.23 16:35 (MSK)

Сертификат 10DA4EF2DBE904C9859CF5C8BC772149

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.

Программа носит ознакомительный характер и способствует в дальнейшем выбору обучающимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности базового и углубленного уровня сложности.

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. При совпадении у обучающихся занятий в другом объединении составляется индивидуальная карта занятости, согласно которой обучающемуся дается индивидуальное (самостоятельное) задание.

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 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:

- 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.

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-	Тестирование
2	Волейбол	70	12	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	10	61	Соревнования по легкой атлетике
6	Промежуточная аттестация	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
	Итого	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

6	Итоговая аттестация	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. Вынесено в отдельный документ.

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.

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.

Оценочные материалы

Результат Программы	Направление диагностики	Возрастные характеристики обучающихся	Параметры Диагностики	Методы диагностики	Контрольные мероприятия, методики
Обучение	Теоретические и практические ЗУН	7-11 лет	<p>В результате освоения Программы первого года обучения обучающиеся будут знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. <p>В результате освоения Программы первого года обучения обучающиеся будут уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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». 	Тестирование, анализ участия в соревнованиях, анализ сдачи контрольных нормативов	Проведение тестов, проведение соревнований, сдача контрольных нормативов
		8-12 лет	<p>В результате освоения Программы второго года обучения обучающиеся будут знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – правила безопасности при занятиях волейболом, лыжными 	Тестирование, анализ участия в	Проведение тестов, проведение

		<p>гонками, легкой атлетикой;</p> <ul style="list-style-type: none"> – контроль и самоконтроль; – правила соревнований по волейболу, лыжным гонкам, легкой атлетике; – гигиенические основы закаливания. <p>В результате освоения Программы второго года обучения обучающие будут уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. 	<p>соревнованиях, анализ сдачи контрольных нормативов</p>	<p>соревнований, сдача контрольных нормативов</p>
	9-13 лет	<p>В результате освоения Программы третьего года обучения обучающие будут знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. 	<p>Тестирование, анализ участия в соревнованиях, анализ сдачи контрольных нормативов</p>	<p>Проведение тестов, проведение соревнований, сдача контрольных нормативов</p>

			<p>В результате освоения Программы третьего года обучения обучающиеся будут уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. 		
Развитие	Особенности личностной сферы	7-13 лет	Физические качества: силу, выносливость, скорость, гибкость, координацию движений, двигательные способности	Педагогическое наблюдение, анализ сдачи контрольных нормативов	Проведение наблюдения, сдача контрольных нормативов
			Гигиенические умения и навыки	Тестирование	Проведение тестов
			Готовность к саморазвитию, самообразованию	Анализ тестирования	Проведение теста
Воспитание	I. Самоорганизация свободного времени	7-13 лет	Потребность в продуктивном проведении досуга, самостоятельность, ответственность	Педагогическое наблюдение, анализ анкетирования	Проведение наблюдения, анкеты «Моё свободное время»

	<p>II. Формирование здорового образа жизни</p>	<p>7-13 лет</p>	<p>Потребность в здоровом образе жизни. Интерес к занятиям физической культурой и спортом. Дисциплина, чувство товарищества и взаимопомощи.</p>	<p>Педагогическое наблюдение</p>	<p>Проведение наблюдения</p>
--	--	-----------------	---	--------------------------------------	----------------------------------

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

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

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