

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Новосибирска  
Центр образования «Лицей ИНТЕГРАЛ»

**Рабочая программа  
дополнительного образования  
«Школьный спортивный клуб»**

<i>курс</i>	школьный спортивный клуб
<i>Класс</i>	1 -11
<i>Сроки реализации</i>	2022-2023
<i>Составлена</i>	Москаленко Е.А., Полетаев, Ю.В. учителями физической культуры

«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора по ВР  
\_\_\_\_\_/Трофимова Е.Г.  
от «30» сентября 2022г.

Новосибирск  
2022г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа «Школьный спортивный клуб» состоит из нескольких независимых направлений: «ОФП», «Баскетбол», «Волейбол», «мини-футбол», «стрелок». Программа рассчитана на учащихся 1-11 классов.

### **Цели изучения курса дополнительного образования**

Общей целью является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов.

Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

**Одна из основных задач** – организация работы по овладению учащимися прочными и осознанными знаниями. **Программа построена** с учетом принципов системности, научности и доступности, а также преемственности и перспективности между различными разделами курса. Рабочая программа представляет собой **целостный документ**, включающий разделы: пояснительная записка, основное содержание, учебно-тематический план, требования к уровню подготовки обучающихся, литература и средства обучения, приложение (календарно-тематическое планирование).

Изучение **предмета** направлено на достижение следующих целей:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры
- укрепление и длительное сохранение собственного здоровья
- оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих **образовательных задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- 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.

### **Методы и формы обучения**

#### **Словесные методы:**

объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

#### **Наглядные методы:**

показ упражнений, наглядные пособия, видеофильмов.

#### **Практические методы:**

Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.

#### **Формы обучения:**

Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Программа включает в себя несколько курсов: «ОФП», «Баскетбол», «Волейбол», «Мини-футбол» и «Стрелок». На обучение курсу дополнительного образования «ОФП» отводится 1 час в неделю. Соответственно программа рассчитана на 33 часа (1 классы), 34 часа (2-4 классы) в год. Продолжительность занятия в 1-2 классах составляет 25 минут, в 3-4 классах 45 минут, в рамках ГПД – 30 мин. Курс дополнительного образования «Стрелок» рассчитан на 35 часов в год (1 час в неделю). Курс дополнительного образования «Волейбол» составляет 68 часов в год (2 часа в неделю). Курс дополнительного образования «мини-футбол» рассчитана 180 часов в год (5 часов в неделю). Курс дополнительного образования «Баскетбол» рассчитана на 35 часов в год в 5-6 классах, 70 часов в 7-8 классах, 102 часа в 9-11 классах.

### **Содержание программы курса «школьный спортивный клуб»**

## Секция ОФП

### 1 класс

В результате освоения программного материала по общей физической подготовки учащиеся 1 класса должны:

иметь представление:

о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

о способах изменения направления и скорости движения;

о режиме дня и личной гигиене;

о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

играть в подвижные игры;

выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

выполнять строевые упражнения;

демонстрировать уровень физической подготовленности

3.

№ п/п	кол-во часов	ТЕМА ЗАНЯТИЯ	Теория	Практика
	1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой Игра на внимание «Запрещенное движение».	10 мин.	15 мин.
	1	Предупреждение травм. Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг. Игра на внимание «Запрещенное движение».	5 мин.	20 мин.
	1	Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение».	5 мин.	20 мин.
	1	Режим дня, его значение. Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки»	5 мин.	20 мин.
	1	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	5 мин.	20 мин.
	1	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно».	5 мин.	20 мин.
	1	Комплекс УГГ. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз».	5 мин.	20 мин.
	1	Игра «Море волнуется – раз». Стойка на носках, на 1 ноге.	5 мин.	20 мин.
	1	Ходьба по гимнастической скамье. Обучение прыжкам в длину с места.	5 мин.	20 мин.
	1	Предупреждение спорт, травм на занятиях.	10 мин.	15 мин.
	1	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два.	5 мин.	20 мин.

1	Игра «Салки», «Два мороза»	5 мин.	20мин.
1	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»	5 мин.	20мин.
1	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг.	5 мин.	20мин.
1	Строевые упражнения. Игра «Море волнуется – раз». Малые олимпийские игры.	5 мин.	20мин.
1	Инструктаж техники безопасности при проведении занятий в спортивном зале. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам»	10 мин.	15мин.
1	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость а парах.	5 мин.	20мин.
1	Строевые упражнения: перемещение приставными шагами..Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры».	5 мин.	20мин.
1	Веселые старты с мячом. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Игра «Удочка».	5 мин.	20мин.
1	Игра с мячом «Охотники и утки».Упражнения на гибкость а парах. Перекаты. Игра «Невод», «Гусеница».	5 мин.	20мин.
1	Игра с мячом «Охотники и утки». Группировки. Кувырок вперед.	5 мин.	20мин.
1	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву».Группировки. Кувырок вперед	5 мин.	20мин.
1	Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской лестнице.	5 мин.	20мин.
1	Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки». Знакомство со спортивными играми – баскетбол.	5 мин.	20мин.
1	Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями. Игры с мячом.	5 мин.	20мин.
1	Разучивание упражнений по баскетболу «Школа мяча». Игра «играй, играй. Мяч не теряй». Упражнение со скакалкой.	5 мин.	20мин.
1	Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему»	5 мин.	20мин.
1	Игры- эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча. Игра «Школа мяча».	5 мин.	20мин.
1	Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча.	5 мин.	20мин.
1	Игры-эстафеты с элементами прыжков. Игра «школа мяча»	5 мин.	20мин.
1	Игра «Салки с мячом». Метание большого и	5 мин.	20мин.

		малого мяча в цель.		
	1	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Прыгающие воробушки», «у ребят порядок строгий».	5 мин.	20мин.
	1	Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы».	5 мин.	20мин.

## 2 класс

В результате освоения программного материала по общей физической подготовки учащиеся 2 класса должны:

иметь представление:

о зарождении древних Олимпийских игр;

о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;

о правилах проведения закаливающих процедур;

об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);

вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;

выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;

выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;

выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

демонстрировать уровень физической подготовленности

№ п/п	Кол-во часов	Тема занятия	Теория	Практика
	1	Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег 30м. Подвижные игры.	10 мин.	15 мин.
	1	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	5 мин.	20 мин.
	1	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	5 мин.	20 мин.
	1	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание тен.мяча в цель (5-6м), прыжок в дл.с места). Бег 30м. (зач.). Эстафеты.	5 мин.	20 мин.
	1	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега, метание тен.мяча в цель (5-6м)). Подвижные игры.	5 мин.	20 мин.
	1	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры.	5 мин.	20 мин.
	1	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Подводящие упр-я с мячом. Подвижные игры.	5 мин.	20 мин.
	1	Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Изучение	5 мин.	20 мин.

		техники броска сбоку от щита.		
1		Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зач.). Изучение техники передачи мяча двумя руками от груди. Совершенствование техники броска сбоку от щита. Учебная эстафета.	5 мин.	20 мин.
1		Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зач.). Совершенствование техники броска сбоку от щита и передачи мяча двумя руками от груди. Уч.эст.	5 мин.	20 мин.
1		Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зач.). Совершенствование техники ведения, передачи, броска. Учебная эстафета.	5 мин.	20 мин.
1		Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	5 мин.	20 мин.
1		Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета.	5 мин.	20 мин.
1		Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	5 мин.	20 мин.
1		Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	5 мин.	20 мин.
1		Строевые приемы. Изучение техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками. Игра по упрощенным правилам.	5 мин.	20 мин.
1		Строевые приемы. Передача мяча через сетку (зач.) Совершенствование техники ловли мяча. Игра по упрощенным правилам.	5 мин.	20 мин.
1		Строевые приемы. Изучение техники подачи мяча одной рукой. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Игра по упрощенным правилам.	5 мин.	20 мин.
1		Строевые приемы. Ловля мяча согнутыми руками, не прижимая к себе (зач.). Совершенствование техники подачи мяча одной рукой. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	5 мин.	20 мин.
1		Строевые приемы. Изучение техники нападающего удара. Совершенствование техники подачи мяча одной рукой. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	5 мин.	20 мин.
1		Строевые приемы. Изучение комбинаций из освоенных элементов. Совершенствование техники нападающего удара. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	5 мин.	20 мин.

1	Строевые приемы. Подача мяча одной рукой (зач.). Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра.	5 мин.	20 мин.
1	Строевые приемы. Нападающий удар (зач.). Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра.	5 мин.	20 мин.
1	Строевые приемы. Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра.	5 мин.	20 мин.
1	Строевые приемы. Совершенствование техники изученных ходов. Прохождение дистанции 600 м. Подвижные игры.	5 мин.	20 мин.
1	Прохождение дистанции 500м. на результат. Подвижные игры.	5 мин.	20 мин.
1	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива-прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	5 мин.	20 мин.
1	Сдача контр.норматива-подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	5 мин.	20 мин.
1	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива-отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета	5 мин.	20 мин.
1	Сдача контр.норматива- челночный бег. Изучение техники мини- штрафного броска. Учебная эстафета.	5 мин.	20 мин.
1	Сдача контр.норматива- прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и мини- штрафного броска. Учебная эстафета.	5 мин.	20 мин.
1	Т/б на уроках лёгкой атлетики. Инструкция № Изучение техники высокого старта. Подвижные игры.	5 мин.	20 мин.
1	Строевые приемы. Изучение техники метания малого мяча одной рукой. Совершенствование техники высокого старта. Подвижные игры.	5 мин.	20 мин.
1	Строевые приемы. Сдача контр.норматива-бег 30м. Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Подвижные игры.	5 мин.	20 мин.

### 3 класс

В результате освоения программного материала по общей физической подготовки учащиеся 3 класса должны:

иметь представление:

о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;

выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;  
составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;  
вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;  
демонстрировать уровень физической подготовленности

№ п/п	Кол-во часов	Тема занятия.	Теория	Практика
1.	1	Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Удар по неподвижному мячу.	10 мин.	35 мин.
2.	1	Предупреждение травм. Удар по мячу с подачи.	5 мин.	40 мин.
3.	1	Самоконтроль при физических занятиях. Ведение мяча -обводка стоек.	5 мин.	40 мин.
4.	1	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Удар неподвижного мяча с 11 метров.	5 мин.	40 мин.
5.	1	Передача мяча в парах по всему полю в движении. Бросок мяча рукой на дальность.	5 мин.	40 мин.
6.	1	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника передвижения(стойка баскетболиста). Бросок мяча с места.	5 мин.	40 мин.
7.	1	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.	5 мин.	40 мин.
8.	1	Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении.	5 мин.	40 мин.
9.	1	Техника передвижения(остановки). Бросок со штрафной линии.	5 мин.	40 мин.
10.	1	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди). ведение мяча с броском.	5 мин.	40 мин.
11.	1	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника владения мячом(ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском.	5 мин.	40 мин.
12.	1	Техника владения мячом(ловля мяча двумя руками высокого мяча). Бросок со штрафной линии.	5 мин.	40 мин.
13.	1	Техника передвижения. Техника владения с мячом. Игра 2 на 2 на одно кольцо.	5 мин.	40 мин.
14.	1	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом(ловля мяча двумя руками низкого мяча). Ведение мяча с броском.	5 мин.	40 мин.
15.	1	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди мяча). Бросок с двух шагов.	5 мин.	40 мин.

16.	1	Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне груди мяча). Передача мяча в тройках.	5 мин.	40 мин.
17.	1	Применение различных стоек и передвижение в зависимости	5 мин.	40 мин.
18.	1	Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне головы). Ведение передача в парах.	5 мин.	40 мин.
19.	1	Техника владения мячом(передача мяча одной рукой из-за головы). бросок после подачи. Игра два на два.	5 мин.	40 мин.
20.	1	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника зажиты(техника передвижений). Ведение -передачи в тройках. Игра три на три.	5 мин.	40 мин.
21.	1	Техника зажиты(техника передвижений). Передача в парах в движениях. Игра три на три.	5 мин.	40 мин.
22.	1	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника зажиты (техника передвижений). Ведение мяча в парах и передача одной рукой. Игра два на два.	5 мин.	40 мин.
23.	1	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Тактика нападения (индивидуальные действия; выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Бросок со штрафной линии.	5 мин.	40 мин.
24.	1	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три. Бросок со штрафной линии.	5 мин.	40 мин.
25.	1	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три. Ведение в парах.	5 мин.	40 мин.
26.	1	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три.	5 мин.	40 мин.
27.	1	Личная система защиты. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача и ловля мяча в парах.	5 мин.	40 мин.
28.	1	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача мяча в движении. Правила соревнований.	5 мин.	40 мин.
29.	1	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Передача мяча в тройках.	5 мин.	40 мин.
30.	1	Права и обязанности игроков. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передач мяч- выходи. Стойка со	5 мин.	40 мин.

		ступнями на одной линии. Бросок с места в прыжке.		
31.	1	Упрощенные правила игры. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии. Ведение мяча с заданием.	5 мин.	40 мин.
32.	1	Основы судейской технологии. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок мяча со штрафной линии.	5 мин.	40 мин.
33.	1	Ведение мяча с заданием.	5 мин.	40 мин.
34.	1	Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча-выход. Стойка со ступнями на одной линии.	5 мин.	40 мин.

#### 4 класс

В результате освоения программного материала по общей физической подготовки учащиеся 4 класса должны:

знать и иметь представление:

о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

о физической нагрузке и способах ее регулирования;

о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

вести дневник самонаблюдения;

выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;

оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

демонстрировать уровень физической подготовленности

№ п/п	Кол-во часов	Тема занятия.	Теория	Практика
1.	1	Техника безопасности на занятиях Игры с элементами легкой атлетики	10 мин.	35 мин.
2.	1	Разновидности прыжков Эстафеты	5 мин.	40 мин.
3.	1	Равномерный медленный бег до 10 мин Разновидности прыжков Игры	5 мин.	40 мин.
4.	1	Игры с прыжками с использованием скакалки Бег с ускорением от 10-15м	5 мин.	40 мин.
5.	1	Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Метание малого мяча	5 мин.	40 мин.
6.	1	Челночный бег 3x5; 3x10м Игры на развитие ловкости	5 мин.	40 мин.
7.	1	Упражнения с предметами на развитие координации движений	5 мин.	40 мин.

8.	1	Упражнения на развитие гибкости Группировка Перекаты в группировке	5 мин.	40 мин.
9.	1	Висы и упоры	5 мин.	40 мин.
10.	1	Лазанья и перелазанья	5 мин.	40 мин.
11.	1	Упражнения на освоение навыков равновесия	5 мин.	40 мин.
12.	1	Игры на развитие быстроты реакции	5 мин.	40 мин.
13.	1	Упражнения с набивными мячами	5 мин.	40 мин.
14.	1	Упражнения с гантелями	5 мин.	40 мин.
15.	1	Упражнения со скакалкой	5 мин.	40 мин.
16.	1	Упражнения с волейбольными мячами	5 мин.	40 мин.
17.	1	Упражнения с различными мячами	5 мин.	40 мин.
18.	1	Силовые упражнения Упражнения с партнером	5 мин.	40 мин.
19.	1	Техника безопасности при игре с мячом Игры с мячом	5 мин.	40 мин.
20.	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	5 мин.	40 мин.
21.	1	Передача мяча одной рукой от плеча	5 мин.	40 мин.
22.	1	Передача мяча двумя руками из-за головы Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	5 мин.	40 мин.
23.	1	Ведение мяча ведущей рукой стоя на месте	5 мин.	40 мин.
24.	1	Ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте	5 мин.	40 мин.
25.	1	Эстафеты с мячом	5 мин.	40 мин.
26.	1	Пионербол Развитие ловкости Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча	5 мин.	40 мин.
27.	1	Ловля и бросок мяча через сетку двумя руками от груди	5 мин.	40 мин.
28.	1	Бросок мяча одной рукой от плеча через сетку	5 мин.	40 мин.
29.	1	Закрепление навыков ловли и передачи мяча через сетку	5 мин.	40 мин.
30.	1	Учебная игра в пионербол	5 мин.	40 мин.
31.	1	Игры на развитие скоростно-силовых способностей	5 мин.	40 мин.
32.	1	Игры на совершенствование метаний	5 мин.	40 мин.
33.	1	Игры на развитие координации движений	5 мин.	40 мин.
34.	1	Игры и эстафеты	5 мин.	40 мин.

### Секция «Волейбол»

#### Учебно-тематический план

№	Разделы программы	1 год	2 год
1.	Теоретическая подготовка	6	6

2.	Общая физическая подготовка	10	10
3.	Специальная физическая подготовка	15	15
4.	Техническая подготовка	14	14
5.	Тактическая подготовка	14	14
6.	Интегральная подготовка	5	5
7.	Психологическая подготовка	в течение занятий	
8.	Соревнования.	в течение года	
9.	Контрольно-переводные испытания	4	4
10.	Воспитательная работа	в течение занятий	
11.	Педагогический контроль	в течение занятий	
12.	Итого:	68	68

### Содержание Программы

#### Теоретическая подготовка (6 часов)

1. Физическая культура и спорт в России (1ч.)
2. История развития волейбола (2ч.).
3. Основные правила игры волейбол (2ч).
4. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль (1ч.).

#### Общая физическая подготовка (10 часов)

1. Общеразвивающие упражнения и упражнения для развития силы.
3. Акробатические упражнения  
Группировки в приседе. Сидя, лежа, на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад). Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону.
4. Легкоатлетические упражнения.  
Специально беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег. Ускорения до 20,30,60 м. Старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Бег с препятствиями от 100 до 200 м. Метания мяча в цель, на дальность, в движущуюся цель.
5. Подвижные игры.
6. Спортивные игры по упрощенным правилам.

#### Специальная подготовка (15 часов)

1. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.  
Бег, перемещения по сигналу из различных и.п.. Бег с остановками и изменением направления. По сигналу - выполнение определенного задания в беге. Подвижные игры.
2. Упражнения для развития прыгучести.  
Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой.
3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма, передач, подач мяча.

#### Техническая подготовка (14 часов)

- Техника нападения.  
Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения к нападающему удару.
- Техника защиты.  
Прием мяча. Выполнение приема мяча из различных и.п. прием мяча с подачи. Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола.

#### Тактическая подготовка (14 часов)

- Тактика нападения.  
Индивидуальные групповые, командные действия. Обучение расстановке игроков, переход. Чередование передачи. Выбор необходимого места на площадке при приеме мяча. Первая передача связующему игроку. Вторая передача.

Тактика защиты.

Индивидуальные, групповые, командные действия. Перемещения к сетке, при приеме мяча. Страховка. Выбор действия: прием в защите или страховка. Взаимодействие игроков задней линии. Расположение игроков при приеме.

#### **Интегральная подготовка (5)**

Упражнения на переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью обучения навыков технических приемов и развития специальных приемов в единстве.

Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной материал по технической и тактической подготовке.

### **Секция «Баскетбол»**

#### **Содержание программы**

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

Содержание данной программы рассчитано на систему занятий в неделю (1-й год обучения 1 занятие в неделю; 2-й год обучения 2 занятия в неделю; 3-й год обучения 3 занятия в неделю) продолжительностью занятия 2 часа (90 минут).

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу.

Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по баскетболу для учащихся 5–11-х классов представлено в примерном учебном плане.

Таблица 1

Учебный план секционных занятий по баскетболу

№	Виды спортивной подготовки	1-й год обучения 5-6 класс	2-й год обучения 7-9 класс	3-й год обучения 9-11 класс
1.	<b>Теоретическая</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
2.	<b>Техническая</b>	<b>17</b>	<b>30</b>	<b>37</b>
	2.1 Имитация упражнений без мяча			
	2.2 Ловля и передача мяча			
	2.3. Ведение мяча			
	2.4. Броски мяча			
3.	<b>Тактическая</b>	<b>5</b>	<b>12</b>	<b>20</b>
	3.1 Действия игрока в нападении			
	3.2 Действия игрока в защите			
4.	<b>Физическая</b>	<b>4</b>	<b>9</b>	<b>18</b>
	4.1 Общая подготовка			

	4.2 Специальная			
5.	<b>Участие в соревнованиях по баскетболу</b>	<b>5</b>	<b>14</b>	<b>20</b>
6.	<b>Тестирование</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
7.	<b>Итого</b>	<b>35</b>	<b>70</b>	<b>102</b>

## Содержательное обеспечение разделов программы

### Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

### Физическая подготовка

#### 1. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. **Специальная физическая подготовка.** Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

### Техническая подготовка

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

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

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

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

### Тактическая подготовка

Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

### Секция «Футбол»

#### Учебный план

№	Название раздела, темы.	Всего	Теория	Практика.	1 год.	Формы аттестации, контроля.
1	Техника безопасности при занятиях, гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм.	2	2		2	
2	История развития футбола в РФ и за рубежом.	1	1		1	
3	Оборудование и инвентарь.	1	1		1	
4	Технико-тактическая подготовка футболиста.	1	1		1	
5	Правила соревнований.	1	1		1	
6	Общая и специальная физическая подготовка.	70		70	70	
7	Техническая подготовка	50		50	50	
8	Тактическая подготовка	50		50	50	
9	Тестирование	4		4	4	
	<b>Всего часов</b>	<b>180</b>	<b>6</b>	<b>174</b>	<b>180</b>	

### Секция «Стрелок»

Наименование раздела авторизованного курса	Кол-во часов	Форма занятия	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
<b>Раздел: Огневая подготовка</b>	<b>35</b>			
Т. № 2.1 История и виды российского стрелкового оружия	2	теория		
Т. № 2.2 Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Техника безопасности при зарядании, наводке	4	теория		

и выстреле				
Т. № 2.3 Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики АКМ, ПМ	2	теория		
Т. № 2.4 Заряжание, изготовка, прицеливание, производство выстрела из положения стоя с опорой, с колена и лёжа с опорой и без опоры. Прицеливание. Доклады.	4	практика		
Т. № 2.5 Тренировка в стрельбе по мишени на расстояние 5-10 метров из положения сидя за столом с опорой на локоть. Совершенствование техники и навыков стрельбы	16	практика		
Т. № 2.6 Разборка-сборка АКМ	8	практика		
Т. № 2.6 Участие в соревнованиях на личное первенство среди учащихся	6	практика		
<b>III Раздел: Тактическая подготовка</b>	<b>2</b>			
Т. № 5.1 Современные войны и военные конфликты, их психологические особенности и влияние на поведение и состояние человека.	1	теория		
Т. № 5.2 Основные виды инженерных сооружений. Способы применения (установки) минно-взрывных заграждений их демаскировочные признаки.	1	теория		

### **Результаты изучения**

Реализация программы обеспечивает достижение выпускниками следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

#### **Личностные результаты должны отражать:**

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

- формирование осознанного, уважительного, и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

#### **Предметные результаты должны отражать:**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью ( оздоровительной, коррекционной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели:

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;

- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных коррегирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;

### **Метапредметные результаты должны отражать:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

### **Материально- техническое обеспечение**

1. Щиты с кольцами
2. Стойки для обводки
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастическая скамейка
5. Скакалки
6. Гимнастические маты
7. Мячи баскетбольные
8. Гантели различной массы
9. Насос ручной со штурцером.
10. Сетка волейбольная
11. Мячи волейбольные
12. Мячи футбольные
13. Ворота футбольные
14. Обручи
15. Макет автомата АК 74-М
16. Пневматическая винтовка
17. Противогаз
18. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)
19. Демонстрационные печатные пособия (схемы, плакаты, таблицы)
20. Экранно-звуковые пособия (видеофильмы, аудиозаписи)
21. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование (мячи волейбольные, баскетбольные, мячи набивные, скакалки, обручи, скамейка гимнастическая).
22. Средства доврачебной помощи (аптечка)
23. Спортивные залы, пришкольный стадион.

## **Особые условия**

Программа является бесплатной, проводится на базе школьного спортивного клуба.