

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ивановская основная школа»

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ «Ивановская ОШ»

В.Г. Емелькина

М.П.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОГО ШКОЛЬНОГО КЛУБА  
«ЛИДЕР»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Райков В.Ю.,  
учитель физической  
культуры

с.Ивановка, 2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивного школьного клуба разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Статьей 28 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» определено, что в целях вовлечения обучающихся в занятия физической культурой и спортом образовательными организациями могут создаваться школьные спортивные клубы.

2. Статьей 27 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон) установлено, что образовательная организация может иметь в своей структуре школьный спортивный клуб.

3. В соответствии с перечнем поручений Президента Российской Федерации по итогам заседания Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта от 10 октября 2019 г. № Пр-2397 к 2024 году необходимо завершить создание школьных спортивных клубов в каждой общеобразовательной организации.

4. Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р к одним из приоритетных направлений развития сферы физической культуры и спорта отнесена организация внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направленности в общеобразовательных организациях, направленной на увеличение сети школьных спортивных клубов, участие таких клубов в физкультурных и спортивных мероприятиях.

5. Концепцией развития детско-юношеского спорта до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р установлено, что к основным направлениям и мероприятиям по развитию детско-юношеского спорта, в том числе, относится развитие школьных спортивных клубов.

6. Концепций развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р одной из задач дополнительного образования детей определено создание на базе общеобразовательных организаций сети школьных спортивных клубов по видам спорта для формирования здорового образа жизни обучающихся.

7. Приказом Минпросвещения России от 25 марта 2020 г. № 117 утвержден Порядок осуществления деятельности школьных спортивных клубов (в том числе в виде общественных объединений), не являющихся юридическими лицами.

8. Межотраслевой программой развития школьного спорта до 2024 года, утвержденной совместным приказом Минспорта России и Минпросвещения России от 17 февраля 2021 г. № 89/56 определены механизмы развития школьного спорта, в том числе школьных спортивных клубов и направления по совершенствованию физкультурной и спортивной работы с детьми.

9. Методическими рекомендациями по созданию школьных спортивных клубов общеобразовательных организаций определен алгоритм их создания (письмо Минпросвещения России от 28 сентября 2021 г. № 06-1400 в органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации, осуществляющих государственное управление в сфере образования).

10. Резолюций прошедшего 19 - 22 октября 2022 г в г. Казани Всероссийского Форума школьных спортивных клубов «Школьный спорт – путь к успеху каждого ребенка» даны рекомендации по дальнейшему

межведомственному взаимодействию на все уровнях государственной власти по развитию школьных спортивных клубов (письмо Минпросвещения России от 17 ноября 2022 г. № АБ-3509/06 в органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации, осуществляющих государственное управление в сфере образования).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа ШСК «ЛИДЕР» относится к программам **физкультурно-спортивной направленности** и предназначена для детей в возрасте 7-16 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

**Спортивный школьный клуб «ЛИДЕР»**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Возраст детей:** учащиеся 1-9 классов

**Форма организации образовательного процесса:** групповая, индивидуальная

**Количество постоянного состава:** одна группа - 15 человек

**Занятия проводятся:** 1 раз в неделю 1 час, 40 минут занятие

Программа рассчитана на **34 часа**

Разнообразие направлений деятельности ШСК в полной мере способствует гармоничному развитию личности каждого ребенка, формирует его активную жизненную и гражданскую позицию, мотивирует на участие в деятельности ШСК, спортивно-массовых мероприятиях, программах воспитания и социализации

**Целью данного школьного клуба является:** вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом, развития и популяризации школьного спорта, традиционных и наиболее популярных в субъекте Российской Федерации видов спорта, формирования здорового образа жизни.

**Задачи деятельности школьного спортивного клуба:** вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом, формирование у них мотивации и устойчивого интереса к укреплению здоровья; организация физкультурно-спортивной работы с обучающимися;

участие в спортивных соревнованиях различного уровня среди

образовательных организаций; развитие волонтерского движения по пропаганде здорового образа жизни; оказание содействия обучающимся, членам спортивных сборных команд

образовательных организаций в создании необходимых условий для эффективной организации образовательного и тренировочного процессов; организация спортивно-массовой работы с обучающимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья, ограниченные возможности здоровья

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки воспитанников:

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля. *Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

<b>Формы проведения занятий и виды деятельности</b>	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.
---------------------	--

### Учебно-тематический план на учебный год

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Легкая атлетика	14	3	11
2	Настольный теннис	8	1	7
3	Лыжные гонки	12	2	10
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>	<b>6</b>	<b>28</b>

---

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

***Универсальные познавательные действия:***

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм ишибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

**Универсальные коммуникативные действия:** выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок,



анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

**Универсальные учебные регулятивные действия:**

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

**Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:**

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
Самоопределение Смыслообразование	Соотнесение известного и неизвестного Планирование Оценка Способность к волевому усилию	Формулирование цели Выделение необходимой информации Структурирование Выбор эффективных способов решения учебной задачи Рефлексия Анализ и синтез	Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Постановка вопросов Разрешение конфликтов
		Сравнение Классификации Действия постановки и решения проблемы	

## **Оздоровительные результаты программы:**

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

## **Ожидаемые конечные результаты:**

- увеличение количества учащихся, занимающихся в спортивных секциях;
- увеличение количества различных школьных спортивных соревнований для привлечения большего количества разновозрастных участников;
- увеличение % участников в региональных, муниципальных спортивно-массовых мероприятиях;
- повышение качества участия в различных конкурсах, соревнованиях и проектах, в результате которых появится спортивный инвентарь, оборудование, туристское снаряжение для массовых занятий физической культурой и туризмом.

## **Способы проверки результатов**

- зачеты по теоретическим основам знаний ( в течение года);
- диагностика уровня воспитанности
- мониторинг личностного развития воспитанников

- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (в течение года);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (в течение года);
- анкетирование; ○ участие в соревнованиях; ○ сохранность контингента; ○ анализ уровня заболеваемости воспитанников.

### **Спортивный инвентарь и оборудование:**

Созданные спортивные сооружения и уже имеющиеся спортивные залы общеобразовательных организаций должны быть оснащены соответствующим специальным спортивным оборудованием и инвентарём

Легкая атлетика	
Наименование	Количество
Яма для прыжка в длину	1 шт
Палочка эстафетная	4 шт
Рулетка	1 шт
Секундомер	2 шт
Барьер легкоатлетический универсальный	6 шт.
Настольный теннис	
Мяч комплект	из 6 шт.
Ракетка	пара
Стол	1 шт
Сетка	1 шт
Лыжный спорт	
Лыжи, палки, ботинки, крепления	1 комплект



## ОРГАНИЗАЦИОННО-МАССОВАЯ РАБОТА.

### 1.1 Проведение спортивно-массовых мероприятий ШСК

№ п/п	Содержание работы	Сроки	Ответственный
1.	Осенний кросс	Сентябрь	Классные руководители, учитель физической культуры
2.	Турнир по настольному теннису	Октябрь	Учитель физической культуры
3.	Мама, папа, я – спортивная семья (эстафеты)	Ноябрь	Учитель физической культуры, помощники
4.	Неделя физической культуры	Декабрь	Классные руководители, учитель физической культуры, активные ребята 5-9 классов
5.	День здоровья	Январь	Классные руководители, учитель физической культуры
6.	Игра по станциям “А ну-ка, мальчики”, посвящённая Дню защитника Отечества”	Февраль	Классные руководители, учитель физической культуры
7.	Игра по станциям “А ну-ка, девочки”, посвящённая Дню 8 марта	Март	Учитель физической культуры, классные руководители
8.	Мероприятия, посвященные всемирному дню здоровья	Апрель	Классные руководители, учитель физической культуры
9.	Верста Победы( эстафетный бег)	Май	Учитель физической культуры, классные руководители
10.	Физкультминутки на уроках	В течение учебного года	Учителя предметники
11.	Проведение спортивных секций	В течение учебного года	Администрация, учитель физической культуры

12.	Принимать участие в спортивных мероприятиях, соревнованиях и ГТО	В течение учебного года	Учитель физической культуры
-----	--	-------------------------	-----------------------------

## 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ РАБОТА.

№ п/п	Содержание работы	Сроки	Ответственный
1.	Выборы состава Совета спортивного клуба.	Сентябрь	Руководитель ШСК, Директор школы
2.	Обсуждение и утверждение плана работы ШСК на 2023 - 2024 учебный год	Сентябрь	Руководитель ШСК, Директор школы
3.	Составление расписания работы спортивных секций и кружков. Составление плана спортивно-массовых мероприятий на 2023-2024 учебный год.	Сентябрь-октябрь	Руководитель ШСК, Зам.директора по ВР
4.	Единый классный час «Ценности олимпийского и параолимпийского движения» (о значении физкультуры и спорта для здоровья человека)	Ноябрь	Зам.директора по ВР, классные руководители
5.	Месячник оборонно-массовой и спортивной работы	Январь-Февраль	Зам. директора по ВР, учителя физической культуры и ОБЖ
6.	Единый классный час «Это должен знать каждый» (о правилах доврачебной помощи)	Апрель	Совет клуба, фельдшер
8.	Подготовка спортивного зала и школьной спортивной площадки	В течение года	Учитель физической культуры, физорги
9.	Подготовка команд участников.	В течение года	Учитель физической культуры
10.	Участие в общешкольных, классных родительских собраниях, консультации родителей.	В течение года	Руководитель клуба, учитель физической культуры
11.	Привлечение родителей для участия в спортивно-массовых мероприятиях в качестве участников, судей и группы поддержки.	В течение года	Руководитель клуба, учитель физической культуры
12.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий и праздников (согласно плану)	В течение года	Руководитель клуба

13.	Организация спортивного досуга в каникулярное время	Июнь-август	Совет клуба
-----	---	-------------	-------------

### 3. УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

№ п/п	Содержание работы	Сроки	Ответственный
1.	Участие в общешкольных, классных родительских собраниях на темы: «Личная гигиена школьников», «Распорядок дня и двигательный режим школьника», «Воспитание правильной осанки у детей».	в течение года	Совет клуба
2.	Проводить консультации для родителей по вопросам физического воспитания детей в семье, закаливание и укрепление их здоровья.	в течение года	Совет клуба
3.	Приглашать родителей для участия и судейства соревнований.	в течение года	Совет клуба
4.	Оказывать помощь классным руководителям в организации спортивной работы в классе.	в течение года	Совет клуба, зам. директора по ВР
5.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий и праздников (согласно плану).	в течение года	Совет клуба, зам. директора по ВР

### 4. МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА.

№ п/п	Содержание работы	Сроки	Ответственный
1.	Разработка, согласование программ внеурочной деятельности для детей физкультурно-спортивной направленности	сентябрь	Руководитель ШСК, Совет клуба
2.	Проведение методических мероприятий с целью обмена опытом	в течение года	Руководитель ШСК, Совет клуба, зам. директора по ВР

3.	Участие в конкурсах разного уровня.	в течение года (по плану)	Руководитель ШСК, Совет клуба
4.	Посещение занятий спортивных секций (кружков)	в течение года	Руководитель ШСК, Совет клуба
5.	Посещение семинаров для руководителей Клубов, тренеров по физическому воспитанию	в течение года	Руководитель ШСК, Совет клуба
6.	Посещение курсов повышения квалификации	в течение года	Администрация
7.	Изучение нормативной документации, регламентирующей деятельность Клубов, организаций	в течение года	Руководитель ШСК, Совет клуба

## 5. СПОРТИВНО-МАССОВАЯ.

№ п/п	Содержание работы	Сроки	Ответственный
1	Разработка и утверждение плана спортивно-массовых мероприятий	Сентябрь	Руководитель ШСК, Совет клуба
2	Разработка и утверждение положений для проведения спортивно-массовых мероприятий	в течение года	Руководитель ШСК, Совет клуба
3	Организация и проведение внутриклубных соревнований и праздников	в течение года	Руководитель ШСК, Совет клуба
4	Обеспечение участия команд Клуба в различных соревнованиях	в течение года	Руководитель ШСК, Совет клуба

## 6. КОНТРОЛЬ И РУКОВОДСТВО.

№ п/п	Содержание работы	Сроки	Ответственный
1.	Проверка учебно-тренировочных занятий.	В течение года	Руководитель ШСК, Зам.директора по ВР



2.	Анализ хода выполнения поставленных задач и проведения спортивно-массовых мероприятий	Ежемесячно	Руководитель ШСК, Зам.директора по ВР
3.	Корректировка работы клуба	1 раз в четверть	Руководитель ШСК, Зам.директора по ВР
4.	Составление и утверждение календарно-тематических планов тренировочных занятий на учебный год.	Сентябрь - октябрь	Руководитель ШСК, Зам.директора по ВР

## Планирование работы Школьного спортивного клуба «Энергия»

№	Наименование разделов	Теория	Практика	Общее количество часов
<b>Легкая атлетика</b>				
1	Инструктаж по Т,Б. Бег с низкого старта 60м	1		1
2	Повторный бег 4*60		1	1
3	Кроссовая подготовка. Бег 500м		1	1
4	Прыжок в длину с места		1	1
5	Прыжок в длину с разбега.	1		1
6	Бег 1000м		1	1
7	Игра «Бурлаки», «Третий лишний»		1	1
8	Турнир по бегу дистанция 500,1000,1500 м		1	1
<b>Настольный теннис</b>				
9	Стойка игрока. Набивание мяча о ракетку. Игра в защите	1		1
10	Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите		1	1
11	Удары по мячу. Подача «маятник». Игра в защите		1	1
12	Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат		1	1
13	Подача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении		1	1
14	Удар подрезкой снизу. Игра в защите		1	1
15	Удар подрезкой снизу. Игра по системе 2*2		1	1
16	Контрольная игра и соревнования		1	1
<b>Лыжные гонки</b>				
17	Одновременный одношажный ход	1		1
18	Одновременный одношажный ход. Согласованность работы рук и ног.		1	1
19	Коньковый ход	1		1
20	Торможение «плугом».		1	1
21	Поворот «плугом».		1	1
22	Подъем в гору скользящим шагом		1	1
23	Подъем в гору скользящим шагом. Постановка палок.		1	1

24	Подъем в гору скользящим шагом. Работа ног.		1	1
25	Подъем в гору скользящим шагом. Согласованность работы.		1	1
26	Прохождение дистанции 4,5 км.		1	1
27	Ходьба на лыжах, техника и правила		1	1
28	Турнир по лыжным гонкам		1	1
<b>Легкая атлетика</b>				
29	Прыжки в длину с места		1	1
30	Прыжки в длину с разбега		1	1
31	Метание малого мяча на дальность	1		1
32	Метание гранаты		1	1
33	Игра «Ниндзя»		1	1
34	Турнир по Л/А		1	1
<b>ВСЕГО</b>		<b>6</b>	<b>28</b>	<b>34</b>

## **Содержание программы**

### **Легкая атлетика (8 часов)**

Инструктаж по Т,Б. Бег с низкого старта 60м, повторный бег 4\*60, кроссовая подготовка. Бег 500м, прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Бег 1000м. Игра «Бурлаки», «Третий лишний». Турнир по бегу дистанция 500,1000,1500 м. Спортивно-массовые мероприятия.

### **Настольный теннис (8 часов)**

Стойка игрока. Набивание мяча о ракетку. Игра в защите. Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите. Удары по мячу. Подача «маятник». Игра в защите. Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат. Подача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении. Удар подрезкой снизу. Игра в защите. Удар подрезкой снизу. Игра по системе 2\*2. Контрольная игра и соревнования. Спортивно-массовые мероприятия.

### **Лыжные гонки (12 часов)**

Поворот «плугом». Одновременный одношажный ход. Одновременный одношажный ход. Согласованность работы рук и ног. Коньковый ход. Торможение «плугом». Подъем в гору скользящим шагом. Подъем в гору скользящим шагом. Постановка палок. Подъем в гору скользящим шагом.

Работа ног. Подъем в гору скользящим шагом. Согласованность работы. Прохождение дистанции 4,5 км. Ходьба на лыжах, техника и правила. Турнир по лыжным гонкам. Спортивно-массовые мероприятия.

### **Легкая атлетика (6 часов)**

Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность. Метание гранаты. Игра «Ниндзя». Турнир по Л/А. Спортивно-массовые мероприятия.

## **Список литературы**

1. Гринлер К. и др. «Физическая подготовка футболистов», М: ПК, 1976.
2. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г.
3. Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск 1989г.
4. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001 год.
5. Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2000.
6. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
7. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.

8. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.- 61с.(Стандарты второго поколения).
9. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<http://www.fizku>

[lturavshkole.ru](http://lturavshkole.ru)

<http://fizkulturana5.ru>

[http://sanseyvlad89.](http://sanseyvlad89)

[blogspot.ru](http://blogspot.ru)

<http://fizkulturavshcole.narod.ru>

<http://angeloc65.ucoz.ru>

<https://resh.edu.ru/>

<https://www.gto.ru/norms>