


ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ И ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ АДМИНИСТРАЦИИ  
СЕРНУРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КУКНУРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Рассмотрено на педагогическом совете протокол № ____ от «__» _____ 2023 г	Согласовано Зам. директора по ВР _____/Н.Л.Ялтаева	 Утверждаю: Директор школы: _____/А.С.Горина Приказ № ____ от «__» _____ 2023 г.
---	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «ЧЕМПИОН»**

Составил:  
Учитель физической культуры  
МОУ «Кукнурская СОШ»  
Чепиков Е.М.

с. Кукнур  
2023г

## **Пояснительная записка**

Программа направлена на привлечение обучающихся общеобразовательного учреждения к систематическим занятиям физической культурой и спортом; развитие в общеобразовательной организации традиционных и наиболее популярных в регионе видов спорта; формирование у обучающихся здорового образа жизни, их успешную социализацию.

Программа курса внеурочной деятельности «школьный спортивный клуб» разработана в соответствии с требованиями:

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 "Об утверждении федерального образовательного стандарта начального общего образования";
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.03.2021 № 115;
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);
- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685-21);
- Уставом МОУ «Кукнурская СОШ»;
- Образовательной программой школы: ООП НОО, ООО;
  - \* Методических рекомендаций по организации внеурочной деятельности от 05.07.2022 года. имеет социальное направление.

### **Актуальность программы**

Актуальность программы заключается в том, что школа создает спортивно-оздоровительные условия через оздоровительно-спортивную деятельность школьного спортивного клуба «Чемпион».

Программа школьного спортивного клуба «Чемпион» разработана с целью сохранения здоровьесберегающей активности учащихся школы, родителей,

педагогов, привлечения их к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Программа школьного спортивного клуба «Чемпион» объединяет и согласовывает работу педагогического коллектива и родителей учащихся по формированию здорового образа жизни у детей.

**Педагогическая целесообразность программы** позволяет решить проблему занятости учащихся школы в свободное время, направляя его на активные формы отдыха, это спортивные мероприятия, соревнования, праздники с родителями, турниры, соревнования по игровым видам спорта, занятия в спортивных кружках и секциях.

**Отличительная особенность программы** заключается в вариативности деятельности школьников, в результате реализации программы сами учащиеся, педагоги, родители становятся полноценными субъектами организации спортивно-оздоровительной работы в школе. Они включаются в физкультурно-спортивную деятельность в роли помощников, организаторов различных спортивных и оздоровительных внеурочных мероприятий, и самое главное родители тесно взаимодействуют со своими детьми, что способствует налаживанию между ними доверительных отношений и положительно влияет на результативность освоения данной программы и процесса обучения в целом.

**Программа** школьный спортивный клуб «Чемпион» **рассчитана** на учащихся 1, 6, 9,10 классов, родителей, педагогов.

Реализация программы внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб» по модулям позволяет максимально учесть в образовательном и воспитательном процессе специфику развития обучающихся на каждой ступени, каждого возраста и формировать в любом возрасте социально компетентную личность на основе учёта индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли, значения видов деятельности и форм общения.

Реализации программы на ступени основного образования помогает педагогам интенсивно формировать личность и получить подростку правильный нравственный опыт, удовлетворить потребность первостепенной значимости в принадлежности к какой-нибудь группе, а также снизить негативные факторы, обуславливающие различные поведенческие отклонения в этом возрасте: наркоманию, алкоголизм, курение, преступное поведение.

Для старших школьников программа практически готовит их к выполнению всех видов умственной работы взрослого человека, включая

самые сложные. Мышление в судейской и инструкторской практике, арбитраж дает обучающимся возможность проникать в сущность вещей, понимать закономерности отношений между людьми. Поэтому в результате усвоения новых знаний перестраиваются и способы мышления. Знания становятся личным достоянием старшеклассника, перерастая в его убеждения, что, в свою очередь, приводит к изменению взглядов на окружающую действительность. Он стоит на пороге вступления в самостоятельную жизнь: профилируется, готовится к труду, к выполнению гражданских обязанностей.

Программа предназначена для занятий с обучающимися на ступени начальной, основной и старшей школы и рассчитана на обучающихся:

- проявляющих повышенный интерес к физической культуре и спорту;
- мотивированных на дальнейшее обучение в учебных заведениях спортивноназначения.

Виды деятельности обучающихся в рамках программы: игровая, познавательная, досугово-развлекательная деятельность (досуговое общение), проблемно-ценностное общение; художественное творчество, социальное творчество (социальная преобразующая добровольческая деятельность); спортивно-оздоровительная деятельность; туристско-краеведческая деятельность;

Образовательные формы, предусмотренные в программе: экскурсии, кружки, секции, олимпиады, конкурсы, соревнования, поисковые исследования, круглые столы, мозговые штурмы, деловые игры, тренинги, проекты, в том числе через организацию деятельности обучающегося во взаимодействии со сверстниками, педагогами, родителями.

Особенность программы заключается в клубной форме организации внеурочной деятельности и широкой вариативности направлений обучения школьников, обеспечивающих формирование у детей актуального социокультурного опыта и личностной позиции, возможность творческой самореализации, подготовку школьников к жизненному самоопределению. С учетом этих особенностей данная программа носит комплексный характер и представляет собой совокупность условий, в рамках которых внеурочная деятельность детей рассматриваются как своеобразный образовательный маршрут, который прокладывается по определённым направлениям. В результате реализации программы сами обучающиеся, педагоги, родители становятся полноценными субъектами организации спортивно-

оздоровительной работы в школе. Они включаются в проектную деятельность в роли консультантов, помощников, организаторов внеурочных мероприятий, и самое главное родители тесно взаимодействуют со своими детьми, что способствует налаживанию между ними доверительных отношений и положительно влияет на результативность освоения данной программы и процесса обучения в целом.

В состав инвариантных модулей входят образовательный модуль «Спортивный менеджмент» и модули спортивных секций по выбору образовательной организации, как традиционных для нее, так и основанных на новых видах спорта для школы.

Учебно-тематические планы модулей, содержание тем и объем отведенных на них часов определяет сама школа, разрабатывают педагоги, реализующие их в зависимости от уровня своего профессионализма, материально-технической базы школы, широты спектра контактов школы с социальными партнерами и т.д. (по этой причине в представленном фрагменте программы не представлены учебно-тематические планы с разбивкой на часы и темы, теорию и практику).

### **Планируемые результаты реализации программы внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб»**

В результате освоения программы по образовательным модулям обучающиеся:

*Личностные результаты* освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб»:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях;
- проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей;
- оказание бескорыстной помощи окружающим людям, в т. ч. сверстникам, в сохранении и укреплении их здоровья;
- широкий кругозор, осведомленность об основных событиях и изменениях в жизни школы, района, округа;
- умение организовывать свою деятельность и деятельность обучающихся для достижения намеченных целей;
- конструктивно реагировать на ошибки и трудности, возникающие в процессе совместной деятельности;

- своевременно вносить коррективы в свое поведение, намеченный план действий в зависимости от сложившейся ситуации.

*Метапредметные результаты* освоения обучающимися программы:

- осознание здоровья как социокультурного феномена в контексте физического, психологического и социального здоровья, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- планирование и организация самостоятельной спортивно-оздоровительной деятельности (учебной и досуговой) с учетом требований сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;
- анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности;
- управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.

*Предметные результаты* освоения обучающимися программы по модулю «Медико-биологическая лаборатория» обучающиеся: по модулям спортивных секций обучающиеся научатся: по модулю «Психологическая служба» обучающиеся: по модулю «Туризм и краеведение» обучающиеся научатся:

по модулю «Спортивный пресс-центр» обучающиеся научатся:

-- приобретут представление о здоровье и здоровом образе жизни как о сложных социокультурных феноменах;

- изучат основные факторы, влияющие на здоровье;

- научатся применять навыки профилактики и гигиены, позволяющие сохранить здоровье во всех присущих человеческому организму функциональных состояниях;

- узнают основные группы пищевых продуктов и их влияние на организм;

- научатся оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему в пределах своих возрастных и физиологических возможностей. - активно использовать различные виды двигательной активности и расслабления (физкультминутки, динамические паузы, отдельные упражнения, подвижные игры, релаксация, минутный отдых);

- активно включаться в совместную спортивно-оздоровительную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми для сохранения и укрепления личного и общественного здоровья.

- приобретут устойчивое негативное отношение к наркомании, алкоголизму, табакокурению как к сложно излечимым заболеваниям;

- выработают алгоритм поведения в различных ситуациях, в том числе конфликтных и экстремальных ситуациях общения с людьми, находящимися в различных психологических состояниях.

- получать заряд здоровья от встречи с прекрасным в природе и науках;

- осознают необходимость природоохранной деятельности как условия полноценной жизни и здоровья человека.

- доносить информацию по здоровьесберегающей тематике в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;

- использовать речевые средства и средства ИКТ для решения коммуникативных и познавательных задач; знаково-символические средства представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

- выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением;

- овладеют различными способами поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве Интернета), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации.

*Воспитательные результаты* реализации программы оцениваются по 3-м уровням.

Первый уровень результатов - приобретение школьниками социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика с учителем как значимым для него носителем положительного социального знания и повседневного опыта.

Первый уровень по программе – школьник знает и понимает все разнообразие спортивно-оздоровительной работы в школе, районе, округе и т.д.

Второй уровень результатов - получение школьниками опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, т. е. в защищенной, дружественной социальной среде. Именно в этой среде ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретенных социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

Второй уровень воспитательных результатов по программе – школьник ценит общественно-полезную деятельность в школе и мотивирован на активное участие в спортивно-оздоровительной деятельности школы.

Третий уровень результатов - получение школьниками опыта самостоятельного общественного действия за пределами дружественной среды школы. Школьник самостоятельно организывает различные спортивно-оздоровительные мероприятия, активно участвует в их разработке и подготовке.

Основными формами образовательных достижений и результатов освоения обучающимися программы являются:

- анкетирование обучающихся, педагогов и родителей по вопросам здоровья и поведения обучающихся и реализации программы формирования здорового и безопасного образа жизни (проводится в начале и конце учебного года);
- проявление социальной активности: проведение спортивно-оздоровительных мероприятий, участие в кроссах, олимпиадах, конкурсах, соревнованиях на разных уровнях;
- разработка и презентация проектов и результатов учебных исследований, конференциях, подготовка и распространение печатных материалов и т.п.

Результаты освоения программы соответствуют требованиям ФГОС НОО, ООО.

### **Цель и задачи программы школьного спортивного клуба:**

**Программа школьного спортивного клуба разработана с целью** широкого привлечения обучающихся, их родителей и педагогических работников МОУ «КукнурскаяСОШ» к регулярным занятиям физической культурой и спортом, формирования здорового образа жизни, организации активного отдыха, повышения уровня физического развития школьников.

### **Задачи программы:**

- привитие устойчивого интереса школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, углубление и расширение знаний, умений, навыков, получаемых учащимися на уроках физической культуры;
- воспитание у учащихся бережного отношения к своему здоровью, воспитание потребности и умения школьников самостоятельно заниматься физкультурой и спортом, использовать различные виды спорта в организации своего отдыха;
- просвещение родителей в вопросах возрастного развития детей, представлений о здоровом образе жизни, привлечение их к участию в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях;
- воспитание у школьников общественной активности, развитие организаторских способностей учащихся;
- вовлечение учащихся, родителей, педагогов в активное участие в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях;
- проведение физкультурно-массовых, спортивных мероприятий и праздников;
- вовлечение детей «группы риска» в физкультурно-массовые, спортивные мероприятия в деятельность школьных кружков и секций;
- пропаганда и внедрение Комплекса «ГТО», подготовка учащихся и взрослого населения к сдаче норм ГТО.



## Основная часть

Срок реализации программы: 1 год.

Этапы реализации программы:

Этапы	Содержание деятельности
<b>I. этап подготовительный: первая половина августа 2023 г.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ анализ состояния здоровья учащихся;</li><li>▪ мониторинг уровня физической подготовленности учащихся;</li><li>▪ выявление проблем, которые должны решены в ходе реализации программы;</li><li>▪ изучение нормативно-программных документов;</li><li>▪ создание условий для реализации программы, развитие материальной базы.</li></ul>
<b>II. этап организационный: вторая половина августа 2023 г.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Изучение условий реализации программы;</li><li>• разработка программы школьного спортивного клуба «Чемпион».</li></ul>
<b>III. этап практический: сентябрь 2023 г - май 2024 г.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• работа по основным направлениям программы;</li><li>• сотрудничество с педагогическим коллективом, родительской общественностью;<ul style="list-style-type: none"><li>▪ корректировка программы в соответствии с целями и задачами и промежуточными результатами;</li><li>▪ промежуточный мониторинг;</li><li>▪ отслеживание результатов индивидуального развития учащихся.</li></ul></li></ul>
<b>IV. этап обобщающий: июнь- август 2024г.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ соотношение результатов с поставленными целями и задачами;</li><li>▪ сравнительный анализ и самоанализ изменений</li></ul>

	<p>произошедших с детьми в ходе реализации программы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ мониторинг результатов;</li> <li>▪ определение перспективных путей дальнейшего развития программы;</li> <li>▪ оформление и описание хода реализации программы в форме отчета.</li> </ul>
--	---

### Направления программы школьного спортивного клуба

Мероприятия	Виды деятельности	Ожидаемый результат
<b>Информационно – агитационная деятельность</b>		
Анализ исходной ситуации.	Инвентаризация материально-технической базы. Кадровое и финансовое обеспечение.	Наличие спортивного инвентаря, спортивного и тренажерного залов, спортивных площадок.
Мониторинг, анкетирование детей	Мониторинг физического развития, физической подготовленности по основным параметрам; анкетирование детей, тест «Я выбираю здоровье»	Анализ физического развития, физической подготовленности. Составление диаграммы.
Создание странички ШСК на сайте школы	Агитационная работа в социальных сетях, в средствах массовой информации, по вовлечению обучающихся в занятия спортом.	Размещение еженедельных новостей
<b>Организационная деятельность</b>		
Организация совместного самоуправления учащиеся + родители + педагоги (заседаний актива спортивного школьного клуба «Старт»)	Создание спортивного актива ШСК среди учащихся, родителей и общественности. Утверждение документов, планирование, организация и	Создание нормативной базы: утверждение плана работы, расписание спортивных секций, работы спортивного зала, план работы ШСК. Отчеты о проведении

	проведение мероприятий	мероприятий
<b>Социально-значимая физкультурно-спортивная деятельность</b>		
Организация спортивно-массовых мероприятий как системы.	Сбор предложений по организации спортивно-массовых мероприятий. Проведение спортивно-массовых мероприятий по плану мероприятий ШСК «Чемпион», разработка плана мероприятий и его реализация	Вовлечение учащихся школы в спортивно-массовых мероприятия.
Организация работы по созданию программ спортивной направленности дополнительного образования детей и внеурочной деятельности	Наличие дополнительных образовательных программ и программ внеурочной деятельности спортивной, физкультурной, оздоровительной направленности.	Программы: кружковой работы; внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности; секционной работы.
Организация работы по привлечению учащихся к деятельности по управлению клуба	Планирование, организация и проведение мероприятий, акций	Протоколы заседаний Совета клуба. Отчеты о проведении мероприятий, акций, заметки на сайте, буклеты
Организация деятельности с обучающимися, оказавшимися в трудной жизненной ситуации	Занятость в клубе детей с ослабленным здоровьем, детей «группы риска», детей из малообеспеченных семей.	Уменьшение количества пропусков уроков по болезни, снижение числа обучающихся «группы риска»
Привлечение родителей обучающихся, педагогов, жителей посёлка к участию в спортивно-массовых мероприятиях, пропаганда сдачи норм ГТО	Проведение спортивно-массовых мероприятий с участием родителей обучающихся, педагогов, активных жителей посёлка	Фото-отчеты о проведении мероприятий. Размещение информации на школьном сайте
Развитие военно-	Организация военно-	Участие в районном

патриотического направления в рамках деятельности школьного спортивного клуба	спортивной игры «Зарница», смотр строя и песни.	этапе военно-спортивной игры
<b>Обобщение опыта работы</b>		
Увеличение количества детей, ведущих здоровый образ жизни, повышение уровня профилактической работы по предупреждению вредных привычек.	Мониторинги, анкетирования	Результаты анкетирования, диагностические карты
Накопление и обобщение накопленного опыта по деятельности клуба	Выступление на заседаниях ШМО.	Протоколы, тексты выступлений

### **Механизмы реализации программы**

Реализация программы осуществляется через работу:

- с педагогическим коллективом: интерактивные методики во внеклассной работе, совместная работа участников образовательного процесса, здоровьесберегающие технологии в обучении и воспитании, проведение социологического опроса об уровне физической культуры и здоровья школьников;
- с обучающимися - совместное планирование, функционирование школьного спортивного клуба «Чемпион», занятия в секциях, спортивно-массовые, досуговые мероприятия, общешкольные, совместные мероприятия с родителями;
- с родителями: участие в клубных и общешкольных спортивных, культурно-массовых мероприятиях, участие в социально-значимой деятельности.

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 кл.**

№ п/п	Основное содержание	всего	теория	практика
1	Физкультура и спорт в России	1	1	-
2	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики	1	1	-

3	развития легкой атлетики в РФ	1	1	-
4	Гигиена, врачебный контроль	1	1	-
5	Основы техники видов легкой атлетики	1	1	-
6	Инвентарь, оборудование мест	1	1	-
7	Сведения о строении человека. Влияние физических упражнений на организм.	1	1	
<b>Физическая подготовленность и двигательная способность учащихся</b>				
8	Общая физическая подготовка	15	-	15
9	Специальная физическая подготовка	7	-	7
10	Изучение и совершенствование техники	5	-	5
<b>ИТОГО</b>		<b>34</b>	<b>7</b>	<b>27</b>

### Учебно-тематическое планирование 1 класс

№	Тема занятий	Колво часов	Описание примерного содержания занятий
<b>Теоретическая подготовка учащихся</b>			
1	Физкультура и спорт в России	<b>1</b>	1 Знать понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Значение физической культуры для подготовки к трудовой деятельности. Влияние спорта на укрепление здоровья
2	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики.	<b>1</b>	Знать правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятия. Дисциплина - основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения
3	Обзор развития	<b>1</b>	Знать возникновение

	легкой атлетики в РФ		<p>легкоатлетических упражнений.</p> <p>Характеристика легкоатлетического спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов передвижения человека. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.</p>
<b>4</b>	Гигиена, врачебный контроль	<b>1</b>	<p>Знать режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятия.</p>
<b>5</b>	Основы техники видов легкой атлетики	<b>1</b>	<p>Знать общее понятие о технике и её роль в различных видах легкой атлетики. Значение и роль систематического совершенствования технического мастерства для достижения успеха в занятиях легкой атлетикой.</p> <p>Краткий разбор техники отдельных видов легкой атлетики, основных методов и средств овладения техникой данного вида и ее совершенствования</p>
<b>6</b>	Инвентарь, оборудование мест	<b>1</b>	<p>Знать места занятий по отдельным видам легкой атлетики.</p> <p>Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований, правила пользования спортивным инвентарем. Практические занятия. Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям отдельными видами легкой атлетики</p>
<b>7</b>	Сведения о строении человека. Влияние физических	<b>1</b>	<p>Знать физические упражнения на развитие гибкости которые влияют на подвижность в суставах, на формирование правильной осанки,</p>

	упражнений на организм.		развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища. Физическая подготовленность и двигательная способность учащихся
<b>8</b>	Общая физическая подготовка	<b>15</b>	<p>Знать и уметь применять понятие: о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменением направления; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.</p> <p>Упражнения из других видов спорта. Акробатика. Различные кувырки вперед и назад; перекатывание; стойка на лопатках; "мостик", стойка на голове и руках; из стойки на голове и руках переход на "мостик", "полушпагат", "шпагат", напрыгивание на подкидной мостик; прыжка с трамплина вверх без поворота и с поворотом на 180 град., с движениями рук и ног ;полет "в шаге" с выпрямлением толчковой ноги и подъемом бедра маховой ноги активным движением, с приземлением " в шаге" и на обе ноги. Батут</p> <p>Подвижные игры. Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий:</p>

		<p>"Перестрелка", "Удочка", "Мяч капитану", "Лапта", "Пионербол", "Третий лишний", "Не давай мяч водящему".</p> <p>Баскетбол. Ведение мяча, ведение с изменением направления; ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди; передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещения в стойке защитника вперед, в стороны и назад; умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения, выбор места и умение открыться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места пол углом к корзине, с отражением от щита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.</p> <p>Футбол. Удары по мячу ногой (левой и правой) на месте и в движении, удары после остановки; ведение мяча, остановка мяча; простейшие навыки командной борьбы</p> <p>Лыжи. Подъемы и спуски с гор; одновременный и попеременный двухшажных ход; ходьба на лыжах без учета времени и на время 1-2 км</p> <p>Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами, (перекладина, кольца, брусья, конь, канат, скамейка, стол, стенка, палка, скакалка и др) в висах и упорах, подтягивания, перелезания, лазанья, сгибание и</p>
--	--	---



			разгибания рук, поднимание согнутых ног, размахивания, соскоки, перевороты, подъемы; простейшие комбинации; напрыгивания на снаряды с различными движениями ног и рук. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой, скамейкой.
<b>9</b>	Специальная физическая подготовка	<b>7</b>	Умение применять специальные упражнения для развития физических качеств применительно к выполнению избранного вида легкой атлетики, а также для обучения технике и тактике и совершенствовании в них. Имитационные упражнения; имитационные упражнения с помощью тренажеров. Развитие выносливости посредством кроссов. Упражнения на развитие силы отдельных групп мышц, подвижности тех или иных суставов, быстроту движений, скорость двигательной реакции, прыгучесть в зависимости от особенности избранного вида легкой атлетики. Упражнения с набивными мячами, мешки с песком
<b>10</b>	Изучение и совершенствование техники.	<b>5</b>	Умение применять отдельные элементы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний  Ходьба. Обычная в равномерном темпе со свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием; ходьба с палкой за спиной по доске и бревну, с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног; ходьба в равномерном, быстром и переменной темпе на дистанции до 800 метров (отрезки 60,100,200 и 400 метров)

			<p>Бег. Свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширования, выполнения команд "НА СТАРТ!", "ВНИМАНИЕ!", "Марш!"; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление), техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу, техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения "На старт!" и "Внимание!") Бег в гору и под гору (угол 20-30 град). Повторный бег с предельной и околопредельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 метров с хода с переходом в бег по инерции. Бег по пересеченной местности; эстафетный бег на отрезках 40-60 метров; кроссовый бег до 1000 метров; различные беговые упражнения и многоскоки.</p>
--	--	--	---

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 кл.

№ п/п	Основное содержание	всего	теория	практика
1	Физкультура и спорт в России	1	1	-
2	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики	1	1	-
3	развития легкой атлетики в РФ	1	1	-
4	Гигиена, врачебный контроль	1	1	-

5	Основы техники видов легкой атлетики	1	1	-
6	Морально-волевая подготовка спортсмена.	1	1	-
7	Психологическая подготовка спортсмена	1	1	-
8	Инвентарь, оборудование мест	1	1	-
9	Сведения о строении человека. Влияние физических упражнений на организм.	1	1	
<b>Физическая подготовленность и двигательная способность учащихся</b>				
10	Общая физическая подготовка	15	-	15
11	Специальная физическая подготовка	5	-	5
12	Изучение и совершенствование техники	5	-	5
<b>ИТОГО</b>		34	9	25

### Учебно-тематическое планирование 6 класс

№	Тема занятий	Колво часов	Описание примерного содержания занятий
<b>Теоретическая подготовка учащихся</b>			
1	Физкультура и спорт в России	1	1 Знать понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Значение физической культуры для подготовки к трудовой деятельности. Влияние спорта на укрепление здоровья
2	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики.	1	Знать правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятия. Дисциплина - основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения
3	Обзор развития легкой атлетики в	1	Знать возникновение легкоатлетических упражнений.

	РФ		Характеристика легкоатлетического спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов передвижения человека. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.
4	Гигиена, врачебный контроль	1	Знать режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятия.
5	Основы техники видов легкой атлетики	1	Знать общее понятие о технике и её роль в различных видах легкой атлетики. Значение и роль систематического совершенствования технического мастерства для достижения успеха в занятиях легкой атлетикой. Краткий разбор техники отдельных видов легкой атлетики, основных методов и средств овладения техникой данного вида и ее совершенствования
6	Морально-волевая подготовка спортсмена	1	Знать что Российские спортсмены в борьбе за мир и дружбу между народами всех стран. Российский спортсмен - защитник Родины. Знания, умения, навыки и их проявления в волевых усилиях легкоатлета. Сильные и слабые стороны спортсмена, когда и в чем они проявляются.
7	Психологическая подготовка спортсмена	1	Знать что психологическая подготовка в тренировочном процессе и соревновательной деятельности это основные направления спортивной психологии
8	Инвентарь, оборудование мест	1	Знать места занятий по отдельным видам легкой атлетики.

			Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований, правила пользования спортивным инвентарем. Практические занятия. Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям отдельными видами легкой атлетики
<b>9</b>	Сведения о строении человека. Влияние физических упражнений на организм	<b>1</b>	Знать физические упражнения на развитие гибкости которые влияют на подвижность в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища. Физическая подготовленность и двигательная способность учащихся
<b>10</b>	Общая физическая подготовка	<b>15</b>	Знать и уметь применять на практике: - о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменением направления; -общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища. Упражнения из других видов спорта. - Акробатика. Различные кувырки вперед и назад; перекатывание; стойка на лопатках; "мостик", стойка на голове и руках; из стойки на голове и руках переход

		<p>на "мостик", "полушпагат", "шпагат", напрыгивание на подкидной мостик; прыжка с трамплина вверх без поворота и с поворотом на 180 град., с движениями рук и ног ;полет "в шаге" с выпрямлением толчковой ноги и подъемом бедра маховой ноги активным движением, с приземлением " в шаге" и на обе ноги.</p> <p>- Батут. Подвижные игры. Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий: "Перестрелка", "Удочка", "Мяч капитану", "Лапта", "Пионербол", "Третий лишний", "Не давай мяч водящему".</p> <p>- Баскетбол. Ведение мяча, ведение с изменением направления; ловля двумя руками мяча. летящего навстречу и сбоку на уровне груди; передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещения в стойке защитника вперед, в стороны и назад; умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения, выбор места и умение открыться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места пол углом к корзине, с отражением от щита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.</p> <p>- Футбол. Удары по мячу ногой (левой и правой) на месте и в движении, удары после остановки; ведение мяча, остановка мяча; простейшие навыки командной борьбы.</p> <p>- Лыжи. Подъемы и спуски с гор;</p>
--	--	---

			<p>одновременный и попеременный двухшажных ход; ходьба на лыжах без учета времени и на время 1-2 км.</p> <p>- Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами, (перекладина, кольца, брусья, конь, канат, скамейка, стол, стенка, палка, скакалка и др) в висах и упорах, подтягивания, перелезания, лазанья, сгибание и разгибания рук, поднятие согнутых ног, размахивания, соскоки, перевороты, подъемы; простейшие комбинации; напрыгивания на снаряды с различными движениями ног и рук. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой, скамейкой.</p>
<b>11</b>	11 Специальная физическая подготовка	<b>5</b>	<p>Уметь применять специальные упражнения для развития физических качеств применительно к выполнению избранного вида легкой атлетики, а также для обучения технике и тактике и совершенствовании в них. Имитационные упражнения; имитационные упражнения с помощью тренажеров. Развитие выносливости посредством кроссов. Упражнения на развитие силы отдельных групп мышц, подвижности тех или иных суставов, быстроту движений, скорость двигательной реакции, прыгучесть в зависимости от особенности избранного вида легкой атлетики. Упражнения с набивными мячами, мешки с песком</p>
<b>12</b>	Изучение и совершенствование техники	<b>5</b>	<p>Умение применять отдельные элементы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний. Ходьба. Обычная в равномерном темпе со свободным взмахом рук, глубоким</p>

			<p>и ритмичным дыханием; ходьба с палкой за спиной по доске и бревну, с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног; ходьба в равномерном, быстром и переменной темпе на дистанции до 800 метров (отрезки 60,100,200 и 400 метров). Бег. Свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширования, выполнения команд "НА СТАРТ!", "ВНИМАНИЕ!", "Марш!"; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление), техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу, техника бега на короткие дистанции(подготовка стартовых колодок, принятие положения "На старт!" и "Внимание!")Бег в гору и под гору(угол 20-30 град).Повторный бег с предельной и околопредельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 метров с хода с переходом в бег по инерции. Бег по пересеченной местности; эстафетный бег на отрезках 40-60 метров; кроссовый бег до 1000 метров; различные беговые упражнения и многоскоки.</p>
--	--	--	--

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 кл.

№ п/п	Основное содержание	всего	теория	практика
1	Техника безопасности на	1	1	-



	занятиях легкой атлетики			
2	Гигиена, врачебный контроль	1	1	-
3	Основы техники видов легкой атлетики	1	1	-
4	Морально-волевая подготовка спортсмена.	1	1	-
5	Психологическая подготовка спортсмена	1	1	-
6	Инвентарь, оборудование мест	1	1	-
7	Сведения о строении человека. Влияние физических упражнений на организм.	1	1	
<b>Физическая подготовленность и двигательная способность учащихся</b>				
8	Общая физическая подготовка	15	-	15
9	Специальная физическая подготовка	7	-	7
10	Изучение и совершенствование техники	5	-	5
<b>ИТОГО</b>		<b>34</b>	<b>7</b>	<b>27</b>

### Учебно-тематическое планирование 9 класс

№	Тема занятий	Колво часов	Описание примерного содержания занятий
<b>Теоретическая подготовка учащихся</b>			
<b>1</b>	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики.	<b>1</b>	Знать правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятия. Дисциплина - основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения
<b>2</b>	Гигиена, врачебный контроль	<b>1</b>	Знать режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных

			процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятия.
<b>3</b>	Основы техники видов легкой атлетики	<b>1</b>	Знать общее понятие о технике и её роль в различных видах легкой атлетики. Значение и роль систематического совершенствования технического мастерства для достижения успеха в занятиях легкой атлетикой. Краткий разбор техники отдельных видов легкой атлетики, основных методов и средств овладения техникой данного вида и ее совершенствования
<b>4</b>	Морально-волевая подготовка спортсмена	<b>1</b>	Знать что Российские спортсмены в борьбе за мир и дружбу между народами всех стран. Российский спортсмен - защитник Родины. Знания, умения, навыки и их проявления в волевых усилиях легкоатлета. Сильные и слабые стороны спортсмена, когда и в чем они проявляются.
<b>5</b>	Психологическая подготовка спортсмена	<b>1</b>	Знать что психологическая подготовка в тренировочном процессе и соревновательной деятельности это основные направления спортивной психологии
<b>6</b>	Инвентарь, оборудование мест	<b>1</b>	Знать места занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований, правила пользования спортивным инвентарем. Практические занятия. Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям отдельными видами легкой атлетики

7	Сведения о строении человека. Влияние физических упражнений на организм	1	Знать физические упражнения на развитие гибкости которые влияют на подвижность в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища. Физическая подготовленность и двигательная способность учащихся
8	Общая физическая подготовка	15	<p>Знать и уметь применять на практике:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменением направления;</li> <li>-общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища. Упражнения из других видов спорта.</li> <li>- Акробатика. Различные кувырки вперед и назад; перекачивание; стойка на лопатках; "мостик", стойка на голове и руках; из стойки на голове и руках переход на "мостик", "полушпагат", "шпагат", напрыгивание на подкидной мостик; прыжка с трамплина вверх без поворота и с поворотом на 180 град., с движениями рук и ног ;полет "в шаге" с выпрямлением толчковой ноги и подъемом бедра маховой ноги активным движением, с приземлением " в шаге" и на обе</li> </ul>

		<p>ноги.</p> <p>- Батут. Подвижные игры. Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий: "Перестрелка", "Удочка", "Мяч капитану", "Лапта", "Пионербол", "Третий лишний", "Не давай мяч водящему".</p> <p>- Баскетбол. Ведение мяча, ведение с изменением направления; ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди; передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещения в стойке защитника вперед, в стороны и назад; умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения, выбор места и умение открыться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места пол углом к корзине, с отражением от щита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.</p> <p>- Футбол. Удары по мячу ногой (левой и правой) на месте и в движении, удары после остановки; ведение мяча, остановка мяча; простейшие навыки командной борьбы.</p> <p>- Лыжи. Подъемы и спуски с гор; одновременный и попеременный двухшажных ход; ходьба на лыжах без учета времени и на время 1-2 км.</p> <p>- Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами, (перекладина, кольца, брус, конь, канат, скамейка, стол, стенка, палка, скакалка и др) в висах и упорах, подтягивания,</p>
--	--	---

			перелезания, лазанья, сгибание и разгибания рук, поднимание согнутых ног, размахивания, соскоки, перевороты, подъемы; простейшие комбинации; напрыгивания на снаряды с различными движениями ног и рук. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой, скамейкой.
<b>9</b>	11 Специальная физическая подготовка	<b>5</b>	Уметь применять специальные упражнения для развития физических качеств применительно к выполнению избранного вида легкой атлетики, а также для обучения технике и тактике и совершенствовании в них. Имитационные упражнения; имитационные упражнения с помощью тренажеров. Развитие выносливости посредством кроссов. Упражнения на развитие силы отдельных групп мышц, подвижности тех или иных суставов, быстроту движений, скорость двигательной реакции, прыгучесть в зависимости от особенности избранного вида легкой атлетики. Упражнения с набивными мячами, мешки с песком
<b>10</b>	Изучение и совершенствование техники	<b>5</b>	Умение применять отдельные элементы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний. Ходьба. Обычная в равномерном темпе со свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием; ходьба с палкой за спиной по доске и бревну, с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног; ходьба в равномерном, быстром и переменной темпе на дистанции до 800 метров (отрезки 60,100,200 и 400 метров). Бег. Свободный по прямой и повороту, с

			<p>наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширования, выполнения команд "НА СТАРТ!", "ВНИМАНИЕ!", "Марш!"; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление), техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу, техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения "На старт!" и "Внимание!") Бег в гору и под гору (угол 20-30 град). Повторный бег с предельной и околопредельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 метров с хода с переходом в бег по инерции. Бег по пересеченной местности; эстафетный бег на отрезках 40-60 метров; кроссовый бег до 1000 метров; различные беговые упражнения и многоскоки.</p>
--	--	--	--

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 кл.

№ п/п	Основное содержание	всего	теория	практика
1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики	1	1	-
2	Гигиена, врачебный контроль	1	1	-
3	Основы техники видов легкой атлетики	1	1	-
4	Морально-волевая подготовка спортсмена.	1	1	-
5	Психологическая подготовка спортсмена	1	1	-
6	Инвентарь, оборудование	1	1	-

	мест			
7	Сведения о строении человека. Влияние физических упражнений на организм.	1	1	
<b>Физическая подготовленность и двигательная способность учащихся</b>				
8	Общая физическая подготовка	15	-	15
9	Специальная физическая подготовка	7	-	7
10	Изучение и совершенствование техники	5	-	5
<b>ИТОГО</b>		<b>34</b>	<b>7</b>	<b>27</b>

### Учебно-тематическое планирование 10 класс

№	Тема занятий	Колво часов	Описание примерного содержания занятий
<b>Теоретическая подготовка учащихся</b>			
<b>1</b>	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики.	<b>1</b>	Знать правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятия. Дисциплина - основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения
<b>2</b>	Гигиена, врачебный контроль	<b>1</b>	Знать режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятия.
<b>3</b>	Основы техники видов легкой атлетики	<b>1</b>	Знать общее понятие о технике и её роль в различных видах легкой атлетики. Значение и роль систематического совершенствования технического

			мастерства для достижения успеха в занятиях легкой атлетикой. Краткий разбор техники отдельных видов легкой атлетики, основных методов и средств овладения техникой данного вида и ее совершенствования
<b>4</b>	Морально-волевая подготовка спортсмена	<b>1</b>	Знать что Российские спортсмены в борьбе за мир и дружбу между народами всех стран. Российский спортсмен - защитник Родины. Знания, умения, навыки и их проявления в волевых усилиях легкоатлета. Сильные и слабые стороны спортсмена, когда и в чем они проявляются.
<b>5</b>	Психологическая подготовка спортсмена	<b>1</b>	Знать что психологическая подготовка в тренировочном процессе и соревновательной деятельности это основные направления спортивной психологии
<b>6</b>	Инвентарь, оборудование мест	<b>1</b>	Знать места занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований, правила пользования спортивным инвентарем. Практические занятия. Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям отдельными видами легкой атлетики
<b>7</b>	Сведения о строении человека. Влияние физических упражнений на организм	<b>1</b>	Знать физические упражнения на развитие гибкости которые влияют на подвижность в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища. Физическая подготовленность и двигательная способность учащихся
<b>8</b>	Общая физическая	<b>15</b>	Знать и уметь применять на



	<p>ПОДГОТОВКА</p>	<p>практике:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменением направления;</li> <li>-общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища. Упражнения из других видов спорта.</li> <li>- Акробатика. Различные кувырки вперед и назад; перекатывание; стойка на лопатках; "мостик", стойка на голове и руках; из стойки на голове и руках переход на "мостик", "полушпагат", "шпагат", напрыгивание на подкидной мостик; прыжка с трамплина вверх без поворота и с поворотом на 180 град., с движениями рук и ног ;полет "в шаге" с выпрямлением толчковой ноги и подъемом бедра маховой ноги активным движением, с приземлением " в шаге" и на обе ноги.</li> <li>- Батут. Подвижные игры. Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий: "Перестрелка", "Удочка", "Мяч капитану", "Лапта", "Пионербол", "Третий лишний", "Не давай мяч водящему".</li> <li>- Баскетбол. Ведение мяча, ведение с изменением направления; ловля</li> </ul>
--	-------------------	---

			<p>двумя руками мяча. летящего навстречу и сбоку на уровне груди; передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещения в стойке защитника вперед, в стороны и назад; умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения, выбор места и умение открыться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места пол углом к корзине, с отражением от щита.</p> <p>Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.</p> <p>- Футбол. Удары по мячу ногой (левой и правой) на месте и в движении, удары после остановки; ведение мяча, остановка мяча; простейшие навыки командной борьбы.</p> <p>- Лыжи. Подъемы и спуски с гор; одновременный и попеременный двухшажных ход; ходьба на лыжах без учета времени и на время 1-2 км.</p> <p>- Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами, (перекладина, кольца, брусья, конь, канат, скамейка, стол, стенка, палка, скакалка и др) в висах и упорах, подтягивания, перелезания, лазанья, сгибание и разгибания рук, поднимание согнутых ног, размахивания, соскоки, перевороты, подъемы; простейшие комбинации; напрыгивания на снаряды с различными движениями ног и рук. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой, скамейкой.</p>
<b>9</b>	11 Специальная физическая	<b>5</b>	Уметь применять специальные упражнения для развития

	подготовка		<p>физических качеств применительно к выполнению избранного вида легкой атлетики, а также для обучения технике и тактике и совершенствовании в них. Имитационные упражнения; имитационные упражнения с помощью тренажеров. Развитие выносливости посредством кроссов. Упражнения на развитие силы отдельных групп мышц, подвижности тех или иных суставов, быстроту движений, скорость двигательной реакции, прыгучесть в зависимости от особенности избранного вида легкой атлетики. Упражнения с набивными мячами, мешки с песком</p>
<b>10</b>	Изучение и совершенствование техники	<b>5</b>	<p>Умение применять отдельные элементы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний. Ходьба. Обычная в равномерном темпе со свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием; ходьба с палкой за спиной по доске и бревну, с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног; ходьба в равномерном, быстром и переменной темпе на дистанции до 800 метров (отрезки 60,100,200 и 400 метров). Бег. Свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширования, выполнения команд "НА СТАРТ!", "ВНИМАНИЕ!", "Марш!"; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление), техника передачи и</p>

			<p>приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу, техника бега на короткие дистанции(подготовка стартовых колодок, принятие положения "На старт!" и "Внимание!")Бег в гору и под гору(угол 20-30 град).Повторный бег с предельной и околопредельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 метров с хода с переходом в бег по инерции. Бег по пересеченной местности; эстафетный бег на отрезках 40-60 метров; кроссовый бег до 1000 метров; различные беговые упражнения и многоскоки.</p>
--	--	--	--

### **Заключительная часть**

#### **Ожидаемые результаты и критерии эффективности реализации программы школьного спортивного клуба**

##### **В результате реализации программы:**

- увеличится число систематически занимающихся учащих школы, в кружках и секциях (анализ посещения кружков секций);
- увеличится число школьников, родителей, педагогов участвующих в спортивно-оздоровительных мероприятиях, (анализ участия в спортивных мероприятиях);
- увеличится число обучающихся, родителей, педагогов сдающих и сдавших нормы ГТО;
- рост показателей спортивных достижений учащихся на уровне школы, района, области (занятые призовые места в соревнованиях различных уровней);
- снижение пропусков уроков по болезни ((диагностика состояния здоровья учащихся);
- динамика прироста индивидуальных показателей физического развития и физической подготовленности учащихся (анализ физической подготовленности).

#### **Ресурсное обеспечение реализации программы**

##### **Кадровое обеспечение:**

- заместитель директора по воспитательной работе;

- учитель физкультуры;
- классные руководители.

#### **Финансовое обеспечение:**

- бюджетные средства (занятия в спортивном клубе осуществляются педагогами в пределах бюджетного финансирования);
- внебюджетные средства (использование целевых спонсорских средств и

благотворительных пожертвований юридических и физических лиц).

#### **Материально-техническое обеспечение:**

- спортивный зал;
- тренажёры;
- спортивное оборудование, спортивный инвентарь (в ассортименте);
- футбольное поле;
- волейбольная площадка;
- баскетбольная площадка;
- комплекс уличных тренажёров.

#### **Программно-методическое обеспечение:**

- программа воспитательной работы школы;
- программы воспитательной работы с классами (мероприятия по ЗОЖ);
- библиотечный фонд методических материалов, печатных и электронных пособий по здоровьесбережению и здоровому образу жизни, специальная литература;
- план организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы школьного спортивного клуба «Старт»;
- план спортивно-массовых мероприятий школьного спортивного клуба «Старт»;
- спортивное оборудование, спортивный инвентарь (в ассортименте);
- программы кружков и секций;
- интернет-ресурсы.

#### **Информационно-организационное обеспечение:**

- фото отчеты о проведении различных спортивных мероприятий;
- создание видеofilьмов о ЗОЖ;
- выпуск стенгазет, разработка буклетов;
- размещение информации на школьном сайте;
- заседания спортивного актива ШСК;
- педсоветы, производственные совещания;
- родительские собрания, ученические собрания;
- общешкольные мероприятия;
- совещания классных руководителей.

#### **Список использованных источников и литературы**

1. Сборник методических рекомендаций по созданию и организации деятельности школьных и студенческих спортивных клубов в структуре образовательных организаций, подведомственных Департаменту образования г. Москвы// Составители: Анисимова М.В., Захаров В.В. – М: 2014 г. – 66 с.

2. Теория и методика физической культуры /под редакцией Ю.Ф. Курмашина. – Москва: Советский спорт, 2003. - 464с.
3. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура /Александр Григорьевич Фурманов, Михаил Борисович Юспа. – Минск: Тесей, 2003. - 528с.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для высших учебных заведений–М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
5. Настольная книга учителя физкультуры: Справочное – методическое пособие /Составитель Б.И. Мишин. – М.: ООО «Издательство АСТ»: «Издательство Астрель», 2003. – 526 с.
6. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: Пособие для учителя/ С.А. Баранцев, Г.В. Береуцин, Г.И. Довгаль. – М.: Просвещение, 1998. – 144 с.
7. Погадаев Г.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. Москва, издательство Дрофа, 2006.-110с.
8. Гришина А.З. Организационно-управленческие условия развития спортивного клуба: [Текст] / Гришина А.З. СПб. 2005. - 123с.