


СОГЛАСОВАНО:  
Протокол Педагогического Совета  
Школы  
от 30 августа 2024 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «БорСШ» \_\_\_\_\_

 /Е.А. Хильченко /

УТВЕРЖДЕНЫ  
приказом муниципального  
бюджетного общеобразовательного  
учреждения «Борская средняя школа»  
от 30 августа 2024 г. № 82



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
«Школьный спортивный клуб»**

Направленность Физкультурно-спортивная  
Уровень Базовый  
Возрастная категория 7-17 лет

п. Бор 2024

## **Раздел 1. «Основные характеристики образования: объем, содержание, планируемые результаты»**

### **1.1. Пояснительная записка**

В настоящее время решение проблемы сохранения здоровья детей в системе образования становится актуальным не только для родителей, но и для педагогического коллектива образовательного учреждения. Многочисленные данные научных исследований и официальной статистики свидетельствуют о неблагоприятной динамике основных показателей здоровья детей, на которые оказывают влияние множество факторов: экологическое состояние, образ жизни, качество оказания медицинских услуг и, конечно, несовершенство системы сохранения и укрепления здоровья подростков. Осознание того, что именно школа должна взять на себя ответственность за здоровье школьников, определило стратегию деятельности по данной проблеме нашего образовательного учреждения, которое находится в территориальной удаленности от физкультурно-оздоровительных центров, учреждений, создающих условия, для сохранения и укрепления здоровья. В связи с этим для обеспечения достижений результатов в области спорта, сохранения здоровья обучающихся и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста на основе свободного выбора ими вида спортивной деятельности возникла необходимость в разработке и реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школьный спортивный клуб» (далее – Программа).

Новизна Программы заключается в том, что, основываясь на готовности обучающихся к гармоничному разностороннему развитию, для качественного решения задач дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, обеспечивается интеграция содержания с основными общеобразовательными программами основного образования, в том числе с программами по различным учебным предметам, например, «Шахматы» и «Математика», «Фитнес» и «Музыка», «Северное национальное многоборье» и «История». Интеграция программ дополнительного образования и содержание учебных предметов гуманитарного и естественнонаучного направления, например, «биология», положительно сказывается на понимании основ учебно-тренировочного процесса, его положительного влияния на укрепление здоровья и совершенствование физической подготовленности.

Еще один подход к подобной интеграции связан с подготовкой обучающихся к сдаче нормативов ВФСК ГТО, который предусматривает не только единство теоретической и физической подготовки обучающихся, но и преследует решение воспитательных задач, в том числе патриотических, направленных на формирование целеустремленной и всесторонне развитой личности ребенка, практикующей здоровый образ жизни.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что интеграция содержания формирует здоровьесберегающий подход в обучении, который, без потери качества образования, позволяет снимать утомляемость и перенапряжение обучающихся за счет переключения с одного вида деятельности на другой, сохраняет принцип вариативности в дополнительном образовании детей, развивает креативные качества обучающихся и расширяет диапазон творчества педагогов. Грамотно выстроенный процесс интеграции содержания дополнительного образования и общего образования позволяет положительно

влиять на всестороннее развитие личности обучающихся, достигать единства физического и психического.

Программа составлена на основе нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность объединений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее – ФЗ № 273).

2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, ориентирована на физическое развитие и социально-ориентированные образовательные результаты учащихся среднего школьного возраста. Программа состоит из шести модулей: «Шахматы», «Спортивные игры», «Северное национальное многоборье» «Лыжные гонки», «Настольный теннис», «Фитнес».

#### *Модуль «Шахматы»*

Стержневым моментом занятий модуля становится деятельность самих учащихся, когда они наблюдают, сравнивают, классифицируют, группируют, делают выводы, выясняют закономерности. В данной программе предусмотрено, что в образовании развивается не только ученик, но и программа его самообучения. Она может составляться и корректироваться в ходе деятельности самого ученика, который оказывается субъектом, конструктором своего образования, полноправным источником и организатором своих знаний. Ученик с помощью педагога может выступать в роли организатора своего образования: формулирует цели, отбирает тематику, составляет план работы, отбирает средства и способы достижения результата, устанавливает систему контроля и оценки своей деятельности.

#### *Модуль «Спортивные игры»*

Программа модуля представляет собой структурно-функциональную модель поэтапного обучения играм. В каждом разделе программы определено содержание атлетической (общefизической и специальной физической), технико-тактической и морально-волевой подготовки, что обеспечивает комплексный подход к решению

поставленных задач: развитию ловкости, быстроты, координации, глазомера, разгрузки нервной системы. Особенностью программы можно считать ее акцентуацию на активное включение детей в игровую деятельность через усиленную мотивацию к получению основ знаний в области спортивных игр, технико-тактических взаимодействий.

#### *Модуль «Северное национальное многоборье»*

Содержание программы модуля обеспечивает соединение комплекса оздоровительных физических упражнений с изучением и освоением национальных видов спорта северного многоборья. Программа призвана расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков, обучающихся в национальных видах спорта народов Севера. В программе подобран материал по изучению спортивных традиций коренных северных народов, а, также, введены разделы по изучению народных игр, состязаний, самобытных физических упражнений (метание тынзяна, прыжки через нарты и т.д.).

#### *Модуль «Лыжные гонки»*

Содержание модуля включает в себя теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся получают необходимые знания по истории развития лыжного спорта, об основах гигиены лыжника, самоконтроле и врачебном контроле, организации соревнований. На практических занятиях приобретаются и совершенствуются навыки техники и тактики лыжного спорта.

#### *Модуль «Настольный теннис»*

Программой модуля предусмотрено овладение обучающимися умениями и навыками в основных способах владения теннисной ракеткой; навыками самостоятельных занятий, сообщение теоретических сведений; повышение общей работоспособности и развитие основных физических и морально-волевых качеств. Система занятий имеет инструкторскую направленность: обучающиеся старших групп являются активными помощниками педагога в организации спортивно-массовой работы с обучающимися младшего звена.

#### *Модуль «Фитнес»*

Программа модуля построена с учётом физиологических особенностей растущего организма подростков. Занятия проводятся под музыку, которая создаёт особый эмоциональный фон, положительно влияющий на психологическое состояние. Предусмотрена практическая и теоретическая деятельность, направленная на овладение навыками и умениями двигательных упражнений. Включает в себя различные виды танцевальных движений, дыхательной гимнастики, гимнастических упражнений, что способствует разностороннему развитию организма, укреплению опорно-двигательного аппарата, хорошей подвижности в суставах.

Выбор модулей основан на результатах опроса школьников, с учетом педагогических условий образовательного учреждения. Целевая аудитория – обучающиеся 11-15 лет МКОУ «БорСШ» (5-9 класс). Набор обучающихся осуществляется по желанию детей и их родителей (законных представителей), без специального профильного отбора, любого уровня подготовленности. Для освоения содержания Программы обучающиеся организуются в группы. Оптимальная наполняемость группы – 15 человек, что соответствует требованиям санитарно-эпидемиологических правил и

нормативов СанПиНа 2.4.4.1251-03, условиям образовательного учреждения и позволит охватить 100% обучающихся соответствующей возрастной категории. Срок реализации Программы – 2 года (612 часов в год, 1224 часов за весь период обучения).

Учебный план дополнительной общеразвивающей программы  
«Школьный спортивный клуб»

№	Название модуля	Количество часов в неделю			Количество часов в год	Количество часов за срок реализации Программы
		I группа (11-13 лет)	II группа (14-15 лет)	Всего		
1.	Шахматы	1	1	2	68	136
2.	Спортивные игры	1,5	1,5	3	102	204
3.	Северное национальное многоборье	2	2	4	136	272
4.	Лыжные гонки	2	2	4	136	272
5.	Настольный теннис	1,5	1,5	3	102	204
6.	Фитнес	1	1	2	68	136
	Итого	9	9	18	612	1224

## 1.2. Цель и задачи Программы

Цель: удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом совершенствовании: формирование основ культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спорта, выявление спортивно одаренных детей.

### Задачи

- *Образовательные:* обучить учащихся техническим и тактическим приемам различных видов спорта; дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия; научить эффективно регулировать свою физическую нагрузку.
- *Развивающие:* сформировать устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой и спортом, навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга; развить координацию движений и основные физические качества; способствовать повышению работоспособности учащихся.
- *Воспитательные:* воспитать потребность к систематическим занятиям физической культурой и спортом; содействовать воспитанию волевых и нравственных качеств: инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, ответственности в процессе группового творческого взаимодействия.

Программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов. В течение всего курса обучения сохраняется преимущество образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала.

#### Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки: техника, тактика или общефизическая подготовка.
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, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий).

#### Методы и технологии дополнительной общеразвивающей программы «Школьный спортивный клуб»

– *Здоровьесберегающие технологии* – обучение при отсутствии стресса, адекватности требований; двигательный режим в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся и гигиеническими требованиями.

– *Личностно-ориентированное обучение* основывается на совместной деятельности обучающегося и педагога; построение и реализация индивидуальной программы физического развития.

– *Дифференцированное обучение* учитывает применение двигательных тестов и практико-ориентированных заданий с учетом уровня физической подготовленности и состояния здоровья обучающихся.

– *Спортивно ориентированная технология* обучения направлена на изучение отдельных видов спорта и современных двигательных технологий, позволяющих получать результаты от вида деятельности в условиях соревнований, контрольных испытаний и оценивать личные способности.

– *Информационно-коммуникационные технологии* включают: показ видеофильмов и презентаций с целью повышения мотивации к занятиям физическими упражнениями и приобретения знаний по проведению самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

### 1.3. Учебно-тематический план и содержание программы

Содержание Программы определяется содержанием модулей физкультурно-спортивной направленности: «Шахматы», «Спортивные игры», «Северное национальное многоборье», «Настольный теннис», «Лыжные гонки», «Фитнес».

#### 1.3.1. Учебно-тематический план и содержание программы модуля «Шахматы»

Раздел	Содержание	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
	1 год обучения	34	7	27	
Теоретические основы и правила шахматной игры. История шахмат	Шахматная игра как спорт в международном сообществе; цели, задачи, оздоровительное и воспитательное значение шахмат. История зарождения и развития шахматной игры, её роль в современном обществе. Чемпионы мира по шахматам.	4	3	1	Зачет <sup>1</sup>
Шахматный этикет	Правила техники безопасности во время занятий шахматами. Правила поведения шахматистов.	4	1	3	Тест <sup>2</sup>
Базовые понятия шахматной игры	Структура и содержание тренировочных занятий по шахматам. Основные термины и понятия в шахматной игре: белое и чёрное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, шахматные фигуры (ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король); ход и взятие каждой фигурой, нападение, защита, начальное положение, ход, взятие, удар, взятие на проходе, длинная и короткая рокировка, шах, мат, пат, ничья, ценность	8	3	5	ОФП <sup>3</sup>

1

Зачет – выполнение заданий на знание теоретического содержания модуля.

2

Тест – тестирование на умение выполнять технические приёмы и упражнения программы модуля.

3

ОФП – контрольный норматив по общей физической подготовке в рамках программы спортивного направления модуля.

7

	шахматных фигур, сравнительная сила фигур.				
Практико-соревновательная деятельность	Данный вид деятельности включает в себя конкурсы решения позиций, спарринги, соревнования, шахматные праздники.	18	-	18	КА <sup>4</sup>
	2 год обучения	34	7	27	
Теоретические основы и правила шахматной игры. История шахмат	История зарождения и развития шахматной игры, её роль в современном обществе. Чемпионы мира по шахматам. Современные выдающиеся отечественные и зарубежные шахматисты.	4	3	1	Зачет
Шахматный этикет	Шахматные соревнования и правила их проведения. Понятие о травмах и способах их предупреждения.	4	1	3	Тест
Базовые понятия шахматной игры	Стадии шахматной партии, основные тактические приёмы; шахматная партия, запись шахматной партии, основы дебюта, атака на рокировавшегося и не рокировавшегося короля в начале партии, атака при равносторонних и разносторонних рокировках, основы пешечных, ладейных и легко фигурных эндшпилей.	8	3	5	ОФП
Практико-соревновательная деятельность	Данный вид деятельности включает в себя конкурсы решения позиций, спарринги, соревнования, шахматные праздники.	18	-	18	КА

### 1.3.2. Учебно-тематический план и содержание программы модуля «Спортивные игры»

Раздел	Содержание	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
	1 год обучения	51	11	40	

4

КА – контрольная аттестация – оценка планируемых результатов обучения по программе модуля.

8



Теоретические основы. История спортивных игр	Единая Всероссийская спортивная классификация, спортивные знания и разряды. Достижения. Государственное значение физической культуры и спорта.	3	2	1	Зачет
Общее понятие о строении организма человека, взаимодействие органов и систем	Работоспособность мышц и работа суставов. Понятия об утомляемости и переутомлении. Вред курения и алкоголя и наркотиков на растущий организм. Нервная система. Влияние физических упражнений на нервную систему и обмен веществ.	4	1	3	Тест
Обучение тактике и стратегии спортивных игр	Обобщение и связь тактики и стратегии в спортивных играх. Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые и командные действия.	8	3	5	ОФП
Общая физическая подготовка	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса с предметами и без предметов. Упражнения для развития мышц туловища и шеи. Упражнения для развития мышц ног и таза. Акробатические упражнения для развития конфигурации движения.	18	2	16	Тест ОФП
Правила спортивных игр	Правила игры в футбол, цель игры и ее составляющие. Поле, количество игроков, время игры, основные нарушения. Техника игры: работа с мячом, набивание, ведение мяча, удары по воротам. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки, футболистов.	6	1	5	КА
	Правила игры в баскетбол, цель игры и ее составляющие. Площадка, кольца, состав команды, форма, время игры, основные нарушения. Техника игры: работа с мячом, дриблинг, перетасовка, броски в кольцо.	6	1	5	КА
	Правила игры в волейбол, цель игры и ее составляющие, площадка, высота сетки, количество игроков, подача, распасовка, блок. Выбор мяча на площадке, взаимодействие двух игроков с	6	1	5	КА

	применением зельона, позиционное нападение.				
	2 год обучения	51	11	40	
Теоретические основы. История спортивных игр	Международное спортивное движение. Олимпийские игры. Виды олимпийских игр. Достижения сборных команд России по баскетболу, волейболу, футболу в международных соревнованиях.	3	2	1	Зачет
Общее понятие о строении организма человека, взаимодействие органов и систем	Использование естественных факторов (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Меры личной, общественной и санитарно-гигиенической профилактики. Влияние занятий физическими упражнениями на здоровье и общее развитие организма человека.	4	1	3	Тест
Обучение тактике и стратегии спортивных игр	Индивидуальные, групповые, командные действия. Понятие о тактической системе и стиле игры. Тактика атаки, контратаки, атакующие комбинации. Тактика игры в защите и при стандартных положениях.	8	3	5	ОФП
Общая физическая подготовка	Падения, кувырки, перевороты. Легкоатлетические упражнения для развития быстроты, прыгучести, выносливости. Бег на короткие дистанции, высокий и низкий старт. Прыжки в высоту, в длину, с места, с разбега. Метание малого мяча из различных положений. Подвижные игры на развитие координации и внимательности.	18	2	16	ОФП
Правила спортивных игр	Техника игры в футбол: отработка ударов по мячу, ногой, головой. Остановка мяча ногой, головой, грудью. Ведение мяча, обратные движения и отводка противника. Отбор мяча у соперника. Выбрасывание мяча. Техника игры вратаря.	6	1	5	КА

	Техника игры в баскетбол: выбор места под кольцом, блокировки бросков, плотная личная система защиты. Техника движения игрока на поле, повороты, развороты, ускорения. Техника владения мячом, дриблинг, ловля и передача мяча различными способами. Броски мячом по кольцу.	6	1	5	КА
	Техника игры в волейбол: подачи и прием мяча сверху и снизу. Работа с мячом. Разыгрывание комбинаций для нападения. Блокировка нападающего удара. Перемещение по площадке, взаимостраховка.	6	1	5	КА

### 1.3.3. Учебно-тематический план и содержание программы модуля «Настольный теннис»

Раздел	Содержание	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
	1 год обучения	51	10	41	
Теоретические сведения	Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом.	3	2	1	Зачет
Общефизическая подготовка	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса с предметами и без предметов. Упражнения для развития мышц туловища и шеи. Упражнения для развития мышц ног и таза. Акробатические упражнения для развития конфигурации движения. Падения, кувырки, перевороты.	8	2	6	ОФП
Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития прыжковой ловкости. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции.	18	2	16	КА
Техническая подготовка	Подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг». Удары по теннисному мячу. Удар без вращения – «толчок». Удар с нижним вращением – «подрезка». Удар с верхним вращением – «накат». Удар «топ-спин» – сверхкрученный удар.	8	2	6	КА
Тактика игры	Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые. Удары атакующие: завершающий удар; удар по «свече»; контратакующий удар; заторможенный укороченный удар.	8	2	6	Тест
Учебная игра	Игра защитника против атакующего. Игра атакующего против защитника. Игра атакующего против	6	-	6	КА

	атакующего. Парные игры.				
	2 год обучения	51	10	41	
Теоретические сведения	Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Правила игры и методика судейства соревнований. Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис. Действующие правила игры, терминология. Перспективы дальнейшего развития правил. Влияние правил игры на её развитие.	3	2	1	Зачет
Общефизическая подготовка	Легкоатлетические упражнения для развития быстроты, прыгучести, выносливости. Бег на короткие дистанции, высокий и низкий старт. Прыжки в высоту, в длину, с места, с разбега. Метание малого мяча из различных положений. Подвижные игры на развитие координации и внимательности.	8	2	6	ОФП
Специальная физическая подготовка	Совершенствовать подачи: по диагонали; «восьмерка»; в один угол стола; по подставке справа; по подрезке справа; топ спин справа по подрезке справа; топ спин слева по подрезке слева. Совершенствовать технику приёма «кручёная свеча». Совершенствовать технику приёма плоский удар.	18	2	16	КА
Техническая подготовка	Удары, отличающиеся по длине полета мяча: короткие; средние; длинные. Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня стола; ниже уровня сетки; средние (20–30 см); высокие (50–60 и выше).	8	2	6	КА
Тактика игры	Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые. Удары атакующие: завершающий удар; удар по «свече»; контратакующий удар; заторможенный укороченный удар.	8	2	6	Тест
Учебная игра	Игра защитника против атакующего. Игра атакующего против защитника. Игра атакующего против атакующего. Парные игры.	6	-	6	КА

### 1.3.4. Учебно-тематический план и содержание программы модуля «Фитнес»

Раздел	Содержание	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
	1 год обучения	34	7	27	
Введение в образовательную программу и ТБ	Техника безопасности и правила поведения на занятии. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде обучающихся.	3	2	1	Зачет
Виды аэробики	Введение в культуру фитнес. Понятие фитнес. Фитнес как форма организации двигательной активности. История возникновения и развития фитнес. Характеристика видов аэробики: классической, степ-аэробики, слайд-аэробики, танцевальных видов.	7	1	6	Тест
Влияние занятий фитнесом на работу систем и функций организма	Принципы оздоровительной тренировки. Строение и функции скелетно-мышечной системы. Влияние нагрузки на скелетно-мышечную систему. Обмен веществ и энергообеспечение мышечной деятельности.	5	1	4	Тест
Физическая нагрузка и индивидуальные особенности	Определение правильной осанки. Значение правильной осанки. Скелет – это основа человека – каркас, на который крепятся мышцы. Скелет состоит из костей больших и малых. Типы осанки. Влияние мышечного тонуса на осанку человека. Уровни двигательной активности. Рекомендации при занятиях фитнесом. Правила безопасности при занятиях фитнесом. Форма для занятий фитнесом. Основные типы повреждений травм и их профилактика.	7	1	6	ОФП
Особенности питания при занятиях фитнесом	Правильное питание при занятиях фитнесом. Выполнение анализа продуктов питания учащихся, соотнесение с нормами рационального питания, составление рекомендаций по режиму питания обучающихся.	2	1	1	Зачет

Средства восстановления в оздоровительной тренировке	Уметь правильно дышать во время занятий. Умения и навыки учащихся в упражнениях для мышц живота. Аэробика в домашних условиях.	2	1	1	КА
Классическая аэробика	Происхождение стиля. Общие требования к осанке в занятиях аэробикой. Влияние правильной осанки на функционирование организма. Музыкальное сопровождение в классической аэробике. Темп музыки и движения.	8	-	8	КА
	2 год обучения	34	7	27	
Введение в образовательную программу и ТБ	Техника безопасности и правила поведения на занятии. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде обучающихся.	3	2	1	Зачет
Виды аэробики	Характеристика видов аэробики: классической, степ-аэробики, слайд-аэробики, танцевальных видов, фитбол-аэробики, аэробики со скакалкой, аэробики с элементами боевых видов спорта, интервальной аэробики, видов аэробики с силовой направленностью, фитнес-йоги, круговой аэробики, спортивной аэробики.	7	1	6	Тест
Влияние занятий фитнесом на работу систем и функций организма	Силовые упражнения. Принципы оздоровительной тренировки. Строение и функции скелетно-мышечной системы. Влияние нагрузки на скелетно-мышечную систему. Обмен веществ и энергообеспечение мышечной деятельности.	5	1	4	Тест
Физическая нагрузка и индивидуальные особенности	Комплекс упражнений по калланетике для начинающих. Стретчинг. Техника выполнения силовых упражнений. Выполнение силовых упражнений с гантелями, экспандерами, построение и реализация программ силовой тренировки разной направленности. Как сесть на шпагат? Комплекс упражнений по фитнесу средней степени. Техника упражнений на растягивание. Выполнение упражнений на гибкость.	7	1	6	ОФП

Особенности питания при занятиях фитнесом	Правильное питание при занятиях фитнесом. Выполнение анализа продуктов питания учащихся, соотнесение с нормами рационального питания, составление рекомендаций по режиму питания обучающихся.	2	1	1	Зачет
Средства восстановления в оздоровительной тренировке	Как правильно подбирать упражнения? Как правильно выполнять движения и упражнения? Тренажеры в домашних условиях. Активный отдых летом.	2	1	1	КА
Классическая аэробика	Происхождение стиля. Общие требования к осанке в занятиях аэробикой. Влияние правильной осанки на функционирование организма. Музыкальное сопровождение в классической аэробике. Темп музыки и движения.	8	-	8	КА

1.3.5. Учебно-тематический план и содержание программы модуля «Северное национальное многоборье»

Раздел	Содержание	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
	1 год обучения	68	6	62	
Теоретическая подготовка	ТБ и санитарно-гигиенические требования на занятиях. Значение физической культуры для здоровья. Национальные игры коренных народов Севера. Традиции, обычаи, спортивные игры, состязания народов Севера.	3	1	2	Зачет
Техническая подготовка «Северные национальные виды спорта»	Метание. Понятие «Тынзян». Правила наматывания тынзяна на руку. Метание тынзяна с 3-9 метров. Особенности изготовления тынзяня, хорей. Совершенствование техники метания тынзяна на хорей. Метание малого мяча, камней, шишек. Особенности метание мяча с места в цель, точность попадания в цель.	13	1	12	ОФП



	Бег. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег, переменный бег, повторные беговые упражнения. Понятие скоростного бега. Бег с изменением скорости. Тренировка бега на 60-100 метров. Бег по пересеченной местности. Медленный бег, попеременный бег, контрольный норматив времени.	13	1	12	ОФП
	Прыжки. Прыжки на месте с подниманием бедра, прыжки в длину с места. Тройной национальный прыжок. Прыжки вверх на месте с доставанием подвешенных предметов рукой, прыжки вверх на месте с доставанием подвешенных предметов ног. Техника выполнения тройного национального прыжка. Прыжки в длину с разбега и с места. Спрыгивание с горки. Прыжки через надувные мячи, прыжки по разметкам с изменением расстояний между разметками. Прыжки через нарты высотой 30 см.	13	1	12	ОФП
Национальные игры	Виды национальных подвижных игр. Основные правила игры «Северные олени». Бег широким шагом, прыжки животных, ориентация в пространстве. Игры «Северные олени», «Оленья упряжка» («Ты», «Нгэдалёда»). Силовые национальные игры. Основные правила игры «Важенка и оленьята», «Догонялки» («Яхадей и суляко», «Сюрберта»), Прятки (лынзеку).	26	2	24	КА
	2 год обучения	68	6	62	
Теоретическая подготовка	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Влияние образа жизни на состояние здоровья. Основы традиционного физического воспитания коренных народов Сибири.	3	1	2	Зачет

Техническая подготовка «Северные национальные виды спорта»	Метание. Правильное выполнение метания мяча в цель с места. Метание набивного мяча с места в цель, точность попадания в цель. Специальные упражнения силовой направленности для мышц туловища, плеча и предплечья. Виды палок. Техника броска палки вверх. Правила состязаний по броскам палки вверх. Правила состязаний по перетягиванию палки; позиция ног, рук. Особенности топора. Материалы для изготовления топора. Правила состязаний по метанию топора.	13	1	12	ОФП
	Бег. Эстафетный бег. Правила эстафетного бега. Старт в эстафетном беге. Понятие эстафеты. Участники эстафетного бега. Бег с палкой по пересеченной местности. Медленный бег с палкой 2 км, переменный бег.	13	1	12	ОФП
	Прыжки. Прыжки вверх на месте с доставанием подвешенных предметов рукой, прыжки вверх на месте с доставанием подвешенных предметов ногой. Виды упражнений для развития прыгучести. Прыжки на месте с подниманием бедра, прыжки в длину с места. Техника прыжков в длину с разбега и с места. Спрыгивание с горки матов с последующими прыжками через надувные мячи, прыжки по разметкам с изменением расстояний между разметками. Прыжки через нарты высотой 30 см. «Заячьи следы» (тэваси ядма).	13	1	12	ОФП
Национальные игры	Виды национальных подвижных игр. Основные правила игры «Северные олени». Бег широким шагом, прыжки животных, ориентация в пространстве. Игры «Северные олени», «Оленья упряжка» («Ты», «Нгэдалёда»). Силовые национальные игры. Основные правила игры «Важенка и оленьята», «Догонялки» («Яхадей и суляко», «Сюрберта»), Прятки (лынзеку).	26	2	24	КА

1.3.6. Учебно-тематический план и содержание программы модуля «Лыжные гонки»

Раздел	Содержание	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
	1 год обучения	68	8	60	
Введение в образовательную программу и ТБ Теоретическая подготовка	Техника безопасности и правила поведения на занятии. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде обучающихся. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.	4	2	2	Тест
Краткая характеристика техники лыжных ходов	Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами.	14	2	12	Зачет
Техническая подготовка «Лыжные гонки»	Скользящий шаг. Обучение общей схеме передвижения классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Попеременный двухшажный ход. Эстафеты с предметами. Одновременный безшажный ход. Строевая подготовка с лыжами. Подъем скользящим и ступающим шагом. Торможение «плугом». Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.	32	4	28	ОФП

Спортивные соревнования	Правила соревнований по силовым и подвижным играм. Документальное оформление соревнований. Организация и проведение соревнований. Соблюдение техники безопасности. Спортивные соревнования по национальным видам спорта. Правила соревнований. Заявки, протоколы соревнований, судейство. Соревнование «гонки на нартах», конкурс по перетягиванию палки.	18	-	18	КА
	2 год обучения	68	8	60	
Введение образовательную программу и ТБ Теоретическая подготовка	Техника безопасности и правила поведения на занятии. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде обучающихся.	4	2	2	Тест
Краткая характеристика техники лыжных ходов	Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции.	14	2	12	Зачет
Техническая подготовка «Лыжные гонки»	Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника; согласованность движений рук и ног. Переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Коньковый ход без палок. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Основные классические способы	32	4	28	ОФП

	передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Подъем «полуелочкой». Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.				
Спортивные соревнования	Правила соревнований по силовым и подвижным играм. Документальное оформление соревнований. Организация и проведение соревнований. Соблюдение техники безопасности. Спортивные соревнования по национальным видам спорта. Правила соревнований. Заявки, протоколы соревнований, судейство. Соревнование «гонки на нартах», конкурс по перетягиванию палки.	18	-	18	КА

#### 1.4. Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

##### *Личностные результаты*

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края;
- 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 учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- 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 коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

– усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

***Метапредметные результаты***

– умение самостоятельно определять цели своего развития, ставить и формулировать для себя новые задачи познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

– умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

– умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

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

– умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

– умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

– 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 учёта интересов;

– умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

– умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей;

– умение планирования и регуляции своей деятельности;

– владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

– формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ– компетенции).

***Предметные результаты*** – навыки общей и частной гигиены, теоретические знания о выбранном виде спорта, практические умения и навыки в области выбранного вида спорта, владение спортивной техникой и тактикой

выбранного вида спорта, навыки саморегуляции, навыки в системе самореализации.

*В области познавательной культуры:*

– владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры.

*В области нравственной культуры:*

– способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

– владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

*В области трудовой культуры:*

– умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

– умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

– умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

– владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

– владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

– владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

– включение занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

– выбора индивидуальной траектории физического развития профессионального самоопределения в области физической культуры и спорта.



- проведение самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий.

***Предметные результаты модуля «Лыжные гонки»***

- знание правил безопасности и гигиены, историю лыжного спорта;
- умение выполнять подготовительные положения рук и ног, правильное положение корпуса;

- знание основных лыжных ходов;
- повышение уровня общей физической подготовки на основе применения упражнений из разных видов спорта;

- владение основными техническими приемами, индивидуальными тактическими действиями;

- владение основами техники лыжных ходов;
- научиться 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;

- научиться оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему в пределах своих возрастных и физиологических возможностей.

***Предметные результаты модуля «Шахматы»***

- знания из истории развития шахмат, представления о роли шахмат и их значении в жизни человека;

- владение терминологией шахматной игры, понимать функциональный смысл и направленность действий при закреплении изученного шахматного материала;

- навык организации отдыха и досуга с использованием шахматной игры;
- активное использование различных видов двигательной активности и расслабления (физкультминутки, динамические паузы, отдельные упражнения, подвижные игры, релаксация, минутный отдых);

- активное включение в совместную спортивно-оздоровительную деятельность, взаимодействие со сверстниками и взрослыми для сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;

***Предметные результаты модуля «Спортивные игры»***

- знание о значении спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- знание правил безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- знание о названий разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- знание о наиболее типичных ошибках при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- владение упражнениями для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- использование контрольных упражнений (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требований к технике и правилам их выполнения;
- владение основного содержания правил соревнований по спортивным играм;
- владение жестах судей спортивных игр;
- соблюдение мер безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнение технических приёмов и тактических действий;
- контроль самочувствия (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- демонстрация жестов судей спортивных игр;
- осуществление судейства спортивных игр.

***Предметные результаты модуля «Фитнес»***

- осуществление объективного судейства программ своих сверстников;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- выполнение комплексов на 8-16-32 счета из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения;
- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств фитнес-аэробики;
- изложение фактов истории развития фитнес-аэробики, Олимпийских игр современности, характеристика видов фитнес-аэробики, влияние аэробных занятий на организм человека;
- организация места занятий фитнесом, соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- использование средства фитнеса для личностного развития и формирования здорового образа жизни;

- выполнять движения по параметрам пространства, времени и усилий.

***Предметные результаты модуля «Настольный теннис»***

- владение правилами соревнований по настольному теннису;
- владение жестами судей спортивных игр;
- соблюдение мер безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях настольным теннисом;
- владение основами тактики игры;
- владение техникой наката;
- владение техникой атакующих и контратакующих ударов;
- владение техникой подрезки, техникой подач с различным вращением;
- изложение фактов истории развития настольного тенниса, Олимпийских игр современности, влияние занятий настольным теннисом на организм человека;
- организация места занятий настольным теннисом, соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и различных подвижных игр.

***Предметные результаты модуля «Северное национальное многоборье»***

- владение знаниями об истории возникновения национальных видов спорта в России;
- знание особенностей физической подготовки спортсменов в северном многоборье;
- знание связи физических упражнений с трудовой деятельностью коренных народов Севера;
- знание правил по ТБ во время занятий северными многоборьями;
- владение терминологией разучиваемых упражнений, их функциональный смысл и направленности воздействия на организм;
- знание правил проведения национальных подвижных игр северных народов;
- знание правил соревнований, изученных национальных видов спорта;
- знание действующих рекордов в тройном прыжке и прыжках через нарты;
- знание способов развития основных физических качеств, необходимых многоборцу (силы, выносливости, быстроты, координации);
- знание уровня физической подготовленности и функциональные возможности своего организма;
- владение техникой прыжка через нарты толчком двух ног;
- владение техникой тройного прыжка с места;

- владение техникой перетягивания палки;
- владение техникой бега по дистанции;
- владение техникой выполнения физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки.

## **Раздел 2. «Организационно-педагогические условия, включающие формы аттестации»**

### **2.1. Календарный учебный график**

Календарный учебный график дополнительной общеразвивающей программы «Физкультурно-спортивный клуб»

	Дополнительная общеразвивающая Программа
Начало учебного года	1 сентября
Количество учебных дней в году	204
Продолжительность учебного года	34 недели
Продолжительность учебной недели	6 дней
Сменность занятий	1 смена
Длительность занятий	От 45 минут до 90 минут (1,5 часа)
Начало занятий	Через 45 минут после окончания учебных занятий по общеобразовательным предметам
Каникулы	Осенние с 28.10.2019 по 04.11.2019 Зимние с 31.12.2019 по 09.01.2020 Весенние с 21.03. 2020 по 29.03.2020
Праздничные дни	1-8 января, 24 февраля, 8-9 марта, 30 апреля, 1-3 мая, 9-11 мая
Окончание учебного года	31 мая

### **2.2. Условия реализации программы**

2.2.1. Перечень оборудования, инвентаря и спортивной экипировки, необходимый для учебно-тренировочного процесса, в соответствии с федеральными стандартами

Но п/п	Наименование оборудования	Ед. изм.	Наличие
2.	Кабинет для шахмат, подготовленный к учебному процессу в соответствии с требованиями и нормами САНПиН	шт	1
3.	Комплект шахматных фигур с досками	шт	7
4.	Доска демонстрационная с комплектом фигур на магнитах	шт	1
5.	Часы шахматные	шт	2
6.	Дидактический материал (задания по различным темам, пакеты	компле	1

	контрольных работ)	КТ	
7.	Интерактивный шахматный комплект (мультимедийный проектор, экран, программное обеспечение для занятий)	компле КТ	1
8.	Спортивный зал 9х18м	шт	1
9.	Спортивный зал 9х18м	шт	1
10.	Раздевалка (для мальчиков, для девочек)	шт	2
11.	Гимнастическая форма (шорты, футболка)	компле КТ	10
12.	Снарядная	шт	2
13.	Стенка гимнастическая	шт	1
14.	Скакалка детская	шт	20
15.	Мяч баскетбольный	шт	5
16.	Мяч волейбольный	шт	5
17.	Мяч набивной	шт	5
18.	Мяч для метания	шт	5
19.	Мат гимнастический	шт	10
20.	Палка гимнастическая	шт	20
21.	Обруч	шт	20
22.	Рулетка измерительная	шт	2
23.	Щит баскетбольный	шт	2
24.	Сетка для переноса и хранения мячей	шт	1
25.	Сетка волейбольная	шт	1
26.	Скамейка гимнастическая	шт	10
27.	Канат подвесной	шт	1
28.	Секундомер	шт	3
29.	Свистки	шт	3
30.	Нарты	шт	15
31.	Маут	шт	15
32.	Теннисный стол	шт	2
33.	Теннисная ракетка	компле КТ	6
34.	Теннисный мяч	шт	15
35.	Лыжи с жестким креплением	компле КТ	40
36.	Комплект лыжных палок	шт	40
37.	Гимнастические маты	шт	10
38.	Звуковая и видео аппаратура	компле КТ	1

### 2.2.2. Кадровое обеспечение

С целью обеспечения интеграции содержания Программы осуществляется взаимодействие с предметами, имеющими схожие темы и общие точки соприкосновения, наиболее часто используемых тренерами спортивных модулей

для организации интегрированных занятий (математика, информатика, история, биология, ОБЖ, и др.). Например, предлагается решение задач по физике (на определение развиваемой мощности при выполнении физических упражнений, вычисление скорости полёта спортивного мяча, угол броска для попадания в цель и т.п.). В интегрированных занятиях спортивных модулей и истории используется тематика Олимпийских игр Древней Греции, где теоретические сведения обыгрываются в виде древнегреческих спортивных состязаний. Результат такой интеграции – расширение и углубление знаний об изучаемом двигательном действии, о процессах, происходящих в организме при выполнении физических упражнений; реализация теоретических положений в двигательных действиях, формирование единства картины мира и т.д.

№	Специалист	Категория	Штат
Обеспечение тренерской деятельности			
1.	Учитель по физической культуре	Первая	2
Медицинское обеспечение			
2.	Медицинская сестра	Первая	1
Обеспечение спортивного досуга			
3.	Педагог-организатор	Специалист	1
Организация интеграции процесса развития			
4.	Учитель основ безопасности жизнедеятельности	Высшая	1
5.	Учитель физики	Высшая	1
6.	Учитель биологии	Специалист	1
7.	Учитель математики, информатики	Высшая	1
8.	Учитель технологии	Первая	1
9.	Учитель истории	Первая	1

### 2.3. Формы аттестации

Оценка результативности освоения программы (деятельности) обучающихся основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних обучающихся сравниваются с достижениями других (социальная соотносительная норма), с прежними результатами того же воспитанника (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

Этап контроля	Цель	Сроки	Форма
Начальный	Определение начального уровня физической подготовки	До начала прохождения разделов программы модуля (сентябрь)	ОФП

Текущий	Определение динамики физических показателей и уровня освоения программы модуля	В течение всего учебного года	Тест Зачет
Промежуточный	Коррекция учебно-тренировочного процесса	По итогам прохождения разделов программы модуля	Зачет
Итоговый	Определение степени освоения программы модуля	Окончание учебного года (май)	ОФП КА

Наряду с коллективными результатами деятельности тщательно отслеживается динамика индивидуального физического развития обучающихся, их личные успехи. Способы оценки результатов имеют как общие для всех этапов обучения критерии, так и определяемые принадлежностью к определенной возрастной группе. Общие параметры оценивания включают: скорость, скоростную выносливость, выносливость, скоростно-силовую работу, силу, овладение техническими и тактическими действиями в спортивных играх. При переходе с одного этапа на другой, дети проходят контрольную аттестацию. Такие условия перевода на следующий этап обучения обеспечивают стабильный и ровный состав каждой группы, гарантирует необходимый уровень общефизической подготовки детей.

Основными методами промежуточной аттестации по программе обучения являются: метод педагогического наблюдения; участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных); участие в спортивных праздниках.

Средствами воспитания нравственных и волевых качеств являются сами физические упражнения, при выполнении которых воспитываются: честность, порядочность, взаимовыручка, целеустремленность, настойчивость и др. В качестве критерия сформированности нравственных качеств ребенка используется метод педагогических наблюдений, при помощи которого можно определить насколько претерпели изменения личностные качества детей в процессе обучения.

#### 2.4. Оценочные материалы

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию общеразвивающей программы «Физкультурно-спортивный клуб» представлены тестовыми заданиями по оценке уровня сформированности планируемых результатов в рамках выбранного модуля:

- освоение теоретического содержания;
- освоение программы в части физической подготовки;
- освоение программы в части технической подготовки.

Для оценки освоения программы обучающимися в части физической подготовки используются тестовые упражнения, перечисленные в таблице.

Возраст (лет)	Отжимания в упоре лёжа (кол-во раз)		Прыжки в длину с места (см)		Поднимание туловища (кол-во раз)		Вис на перекладине (сек)		Наклон туловища вперёд (см)		Бег 1000 м (мин. сек)	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
11	21	12	163	152	17	16	22	19	8	10	4.46	5.11
12	23	13	174	160	18	17	26	23	9	11	4.26	4.58
13	25	14	185	167	19	18	30	27	9	12	4.05	4.48
14	28	14	196	173	20	19	35	31	10	12	3.53	4.39
15	32	15	206	177	21	20	40	35	10	13	3.44	4.31

При проведении тестирования по физической подготовке следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

Условия выполнения нормативов по общей физической подготовке

1. Сгибание рук, в упоре лёжа – туловище должно быть ровное, во время выполнения сгибания рук колени не сгибать, туловище в пояснице не прогибать и не выгибать, грудью слегка касаться пола или гимнастической скамейки.

2. Прыжок в длину с места – у каждого ученика есть 3 попытки, которые выполняются подряд. В зачёт идёт лучший результат, замер производится по пяткам учащегося выполняющего прыжок. В случае заступа, попытка не засчитывается, при падении назад и приземлении на руки, результат засчитывается по кистям рук.

3. Поднимание туловища – и. п. лёжа на спине, согнув ноги под углом 90 градусов, руки за голову, пальцы в замок. Стопы удерживает другой партнёр. Время выполнения упражнения 30 сек. Упражнение начинать по команде «Марш!» и заканчивать по команде «Стоп». При выполнении участник не должен расцеплять и опускать руки из-за головы, обязательно надо касаться локтями верхней части бедра. При возвращении в исходное положение лопатки касаются гимнастического мата.

4. Вис на высокой перекладине – и. п. подняться на гимнастическую лестницу, на которой крепится перекладина, чтобы перекладина находилась на уровне груди учащегося. Прижаться грудью к перекладине, руки согнуты в локтях, хват кисти сверху на перекладине, большой палец обхватывает перекладину снизу, подбородок над перекладиной. По команде «Марш!» начать выполнять вис, опустив ноги с рейки гимнастической лестницы, подбородок на перекладину не



опускать. Время секундомера остановить, как только перекладина окажется на уровне глаз тестируемого.

5. Гибкость из положения сидя – тест выполняется на специально подготовленной доске, на которой имеются упоры для стоп ног, от которых начинается разметка с 0. Тестируемый ученик садится на доску, ноги в коленных суставах ему удерживают 2 ученика, для того чтобы при выполнении упражнения ноги в коленях не сгибались. Ученик, выполняя упражнение за 3 наклона вперед должен продвинуть палочку, прикрепленную от упоров ног и дальше по линейке, на максимально возможное от себя расстояние по разметке.

6. Бег 1000 метров – выполняется по правилам соревнований бега.

#### Контрольные нормативы по технической подготовке

##### Модуль «Лыжные гонки»

	Юноши	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет
100 м (с)		16.6	15,3	14,6	14,1	13,5
Прыжок в длину с места (см)		180	190	203	216	228
Многоскок (5 прыжков, м)		10.00	10.70	11.00	11.30	11.50
Подтягивание на перекладине (раз)		5	7	8	10	12
Бег 1000 м (мин.сек.)		4.00	3.45	3.25	3.00	2.54
Кросс 3км (мин.сек.)		-	-	12.00	11.20	10.45
Лыжи классический стиль 3км (мин.сек.)		-	14:54,9	-	-	-
5 км (мин.сек.)		-	21.00	19.00	17.30	16.40
10 км (мин.сек.)		-	44.00	40.30	37.20	35.00
5 км (мин.сек.)		-	20.00	18.00	17.00	16.10
10 км (мин.сек.)		-	42.00	39.00	35.00	33.00
	Девушки	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет
Бег 60 м, (сек.)		11,2	10,8	10,4	10,0	9,5
Прыжок в длину с места (см)		170	175	180	191	200
Многоскок (5 прыжков( м)		8.50	9.20	9.50	10.00	10.30
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		8	10	12	14	16
Бег 800м ( мин.,сек.)		3.40	3.35	3.20	3.05	2.50
Кросс 2 км (мин.сек.)		-	-	9.50	9.15	8.45
Лыжи классический стиль 3км (мин.сек.)		-	15.20	13.50	12.10	11.10
5км (мин.сек.)		-	24.00	22.00	20.50	19.00
Лыжи, свободный стиль 3км (мин.сек.)		-	14.30	13.00	11.20	10.30
5 км (мин.сек.)		-	23.30	21.00	19.20	18.10

##### Модуль «Северное национальное многоборье»

Класс	Оцен ка	Тройной прыжок (см)	Бег 1, 2, 3км. (мин)	Прыжки через нарты	Метание тинзеля на	Метание топора на
-------	---------	---------------------	----------------------	--------------------	--------------------	-------------------

				(кол-во раз)		ДАЛЬНОСТЬ
<b>Юноши</b>						
5	5	550	4.20	50	3	50
	4	530	4.30	40	2	40
	3	500	4.40	30	1	30
6	5	580	4.10	60	3	55
	4	560	4.25	50	2	50
	3	530	4.35	40	1	45
7	5	650	4.00	70\50	3	60
	4	610	4.15	60\45	2	50
	3	580	4.30	50\40	1	45
8	5	710	3.50	80\55	3	70
	4	650	4.05	70\50	2	60
	3	630	4.20	60\45	1	50
9	5	720	3.40	90\50	3	75
	4	700	3.50	80\40	2	65
	3	680	4.10	70\30	1	55
<b>Девушки</b>						
5	5	460	4.50	15	-	-
	4	450	5.00	12	-	-
	3	430	5.20	10	-	-
6	5	500	4.45	18	-	-
	4	480	4.55	15	-	-
	3	440	5.15	12	-	-
7	5	510	4.40	20	-	-
	4	480	4.50	15	-	-
	3	450	5.10	10	-	-
8	5	540	4.35	25	-	-
	4	500	4.45	18	-	-
	3	480	5.00	10	-	-
9	5	560	4.30	30	-	-
	4	540	4.40	20	-	-
	3	500	4.55	15	-	-

Модуль «Фитнес», «Шахматы», «Настольный теннис», «Спортивные игры»

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
11-13 лет	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)
	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)

	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 35 раз)	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 30 раз)
Координация	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Скоростно-силовые качества	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 4 м)	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 3 м)
14-15 лет	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 10 м (не более 3,4 с)	Бег на 10 м (не более 3,8 с)
	Бег на 30 м (не более 5,3 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 75 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 65 раз)
Координация	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Скоростно-силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)

В соответствие с результатами показателей участников тестирования по каждому упражнению рассчитывается коэффициент:

$$P_{(\text{отжимание})} = P_{(\text{показанный})} / P_{(\text{таблица})}$$

$$OУФП^5 = P_{(\text{отжимание})} + P_{(\text{прыжки})} + P_{(\text{вис})} + P_{(\text{пресс})} + P_{(\text{бег})} + P_{(\text{гиб})}$$

$$OУФП_{(\text{группы})} = \sum \text{показателей всех участников группы} / N_{\text{участников группы}}$$

Таким образом, делается вывод об общем уровне физической подготовки каждого воспитанника и группы в целом, что позволяет оценить эффективность организации процесса развития и воспитания.

Коэффициент	Уровень подготовки
от 0 до 0,20	Хороший
от 0,21 до 0,40	Высокий
от 0,41 до 0,60	Очень высокий
от 0,61 и выше	Максимальный
от 0 до -0,20	Средний
от -0,21 до -0,40	Низкий
от -0,41 до -0,60	Очень низкий
от -0,61 и ниже	Минимальный (необходимо обратиться к врачу, возможно ребёнок болен)

Показатели успеваемости по программе модуля в целом складываются из суммы итогов аттестации по каждому параметру, которая и определяет уровень результативности освоения программы в соответствии с этапом обучения. Педагог

подводит итог учебно-воспитательной работы за год, проводит анализ спортивных достижений детей. Лучшие спортсмены поощряются грамотами.

С целью поддержания высокой учебной мотивации обучающихся, развития их активности и самостоятельности, формирования навыков рефлексивной и оценочной деятельности воспитанниками модуля заполняется (самостоятельно или при помощи учителя-тренера) лист индивидуального развития. Фиксация результатов физического или теоретического испытания позволяет выстроить (или скорректировать) индивидуальную траекторию дальнейшей деятельности участников модулей.

#### Лист индивидуального развития (пример)

Модуль	Фамилия	Имя	Возраст	Группа
<i>Спортивные игры</i>	<i>Иванов</i>	<i>Иван</i>	<i>11 лет</i>	<i>I группа</i>

#### Результаты физических и теоретических испытаний

Нормативы	Норма	Дата выполнения испытаний			
		<i>07.09</i>	<i>15.11</i>		
Отжимание (количество раз)	21	<i>18</i>	<i>19</i>		
Прыжки в длину (см)	163	<i>160</i>	<i>161</i>		
Поднимание тела (раз)	17	<i>15</i>	<i>16</i>		
Вис (сек)	22	<i>20</i>	<i>21</i>		
Наклон тела (см)	8	<i>7</i>	<i>8</i>		
Бег 1000м. (мин.сек.)	4.46	<i>4,58</i>	<i>4,50</i>		
ОУФП (коэффициент)		<i>-0,1 средний</i>	<i>-</i>		
Теоретическая подготовка		<i>-</i>	<i>Зачет</i>		
Участие в соревнованиях		<i>Осенний кросс</i>	<i>Школьные соревнования по волейболу</i>		

#### 2.5. Методические материалы

Основной формой практических занятий дополнительной развивающей программы «Физкультурно-спортивный клуб» является урок, который строится по общепринятой схеме. С целью поддержания постоянного интереса к занятиям процесс развития и обучения необходимо насыщать доступными, постепенно

усложняющимися упражнениями по общей и специальной физической подготовке, выполняя которые учащиеся стремятся добиться нового конкретного результата.

Большое значение в поддержании интереса к занятиям имеют соревнования, игры и игровые задания, применяемые на протяжении всего периода обучения. Игры и игровые задания следует проводить целенаправленно. Выбор игры, ее организация зависят от подготовленности занимающихся, их организованности и педагогических задач конкретного занятия.

В соответствии с поставленными задачами процесс обучения в модулях делится на вводные, учебные, контрольные и смешанные занятия.

*Вводные занятия* предусматривают проведение бесед для сообщения теоретических сведений, ознакомления с задачами. Часть времени вводного занятия отводится на практические занятия.

*Учебные занятия* – в первую очередь проводится первоначальное обучение технике спортивного направления модуля.

*Смешанные занятия.* Помимо изучения нового материала, на них совершенствуется техника вида спорта, изученная ранее, с включением упражнений для развития скорости и выносливости в сочетании с обучением и совершенствованием спортивных техник, приемом учебных нормативов и подведение итогов обучения.

*Контрольные занятия.* На занятиях этого типа принимаются установленные программой учебные нормативы. Контрольные занятия иногда проводятся в форме соревнований.

В реализации модулей используются три основных метода обучения: демонстрации, слова и упражнения (практического выполнения). Указанные методы имеют ряд разновидностей.

*Метод демонстрации.* При обучении видам спорта этот метод чаще всего применяется в виде показа всего способа в целом или отдельных его деталей. Показ способа передвижения должен быть образцовым по форме и характеру движений.

*Метод слова.* Используется при объяснение приема, действия, а также замечания и пояснения непосредственно в процессе выполнения упражнений. Метод слова применяется с целью создания у обучающихся ясного представления о форме движений, для раскрытия их характера при показе упражнения и помощи ученику в анализе и исправлении ошибок во время непосредственного выполнения способа передвижения.

*Метод упражнения* (практического выполнения) позволяет полученные представления о технике перенести на практическое освоение движений. Этот метод имеет две взаимосвязанные разновидности – метод целостного упражнения и метод расчлененного упражнения.

Метод целостного упражнения наиболее распространен в лыжном спорте. Он с успехом может быть использован для изучения самого сложного способа

передвижения на лыжах, различных ходов, поворотов в движении и т. д. С этой целью можно использовать выполнения способа передвижения в целом, но в облегченных условиях (например, одновременные ходы изучаются под уклон). В этом случае ученики могут сосредоточить все внимание на правильном выполнении движений, а не на максимальных усилиях при отталкивании.

Метод расчлененного упражнения чаще всего применяется при изучении сложных движений или упражнений, а также с учениками, которые не могут сразу освоить данный вид деятельности. При этом методе основное внимание обращается на изучение, совершенствование и закрепление отдельных частей и элементов способа.

Сочетание методов обучения является важным фактором, повышающим качество учебного процесса.

Раздаточный материал	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Памятка по технике безопасности в спортивном зале;</li> <li>– права и обязанности учащихся</li> </ul>
Демонстрационный, наглядный, иллюстративный материал	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки с описанием комплексов упражнений</li> </ul>
Информационный материал	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Литература по основным разделам программы;</li> <li>– журнальные подборки по темам программы</li> </ul>
Методические рекомендации для педагогов	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Методические разработки к занятиям: комплекс упражнений на гибкость, упражнения на равновесие и координацию, упражнения на развитие ловкости</li> </ul>

## 2.6. Рабочие программы модулей

### 2.6.1. [Модуль «Шахматы»](#)

### 2.6.2. Модуль «Спортивные игры»

### 2.6.3. [Модуль «Настольный теннис»](#)

### 2.6.4. [Модуль «Северное национальное многоборье»](#)

### 2.6.5. [Модуль «Лыжные гонки»](#)

### 2.6.6. Модуль «Фитнес»

## 2.7. Список литературы

### Основная литература

1. Волейбол. Баскетбол.: Организация и проведение соревнований по спортивным играм [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, Е.Ю. Ковыршина, В.Ф. Кириченко; Министерство спорта

Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск: Издательство СибГУФК, 2014. - 136 с. : ил., схем., табл. - Библиогр.: с. 128-130.; - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429370>

2. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта : учебное пособие / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. - Москва : Спорт, 2016. - 352 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-21-3 ; [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454239>

#### Дополнительная литература

1. Волков, И. П. Теория и методика обучения в избранном виде спорта [Электронный ресурс] : пособие / И.П. Волков. - Минск : РИПО, 2015. - 196 с. : схем., табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-985-503-542-9 ; - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463697>

2. Грудницкая, Н.Н. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки : учебное пособие [Электронный ресурс] / Н.Н. Грудницкая, Т.В. Мазакова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2015. - 131 с. : табл. - Библиогр.: с. 123. ; - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457279>

3. Донской, Д. Д. Законы движений в спорте. Очерки по теории структурности движений [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2015. — 178 с. — URL: [https://e.lanbook.com/book/69845\\_43](https://e.lanbook.com/book/69845_43)

Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] : учебник / С.П. Евсеев. - Москва : Спорт, 2016. - 616 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-42-8 ; - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238>

4. Семянникова, В.В. Организационно-методические основы подвижных игр [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.В. Семянникова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина». - Елец : Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2011. - 96 с. - Библиогр. в кн. ; То же. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272302>

5. Развитие личностных качеств обучающихся в учебной и спортивной деятельности [Электронный ресурс] : учебное пособие / под ред. Г. А. Кузьменко. - Москва : Прометей, 2013. - 560 с. - ISBN 978-5-7042-2507-2; - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437352>

## Периодические издания

1. Образовательные технологии (г. Москва)  
– URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1395271>
2. Педагогические измерения  
– URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/19029/udb/1270>
3. Теория и практика физической культуры  
– URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1358796>
4. Школьные технологии –  
URL: [http://dlib.eastview.com/browse/publication/18866/udb/1270\\_44](http://dlib.eastview.com/browse/publication/18866/udb/1270_44)
5. Физическая культура и спорт в современном мире [Электронный ресурс].  
– URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=50822>
6. Физическая культура, спорт и здоровье [Электронный ресурс]. – URL:  
<http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51351>
7. Физическое воспитание и спортивная тренировка. – URL:  
<http://elibrary.ru/c> <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51013>

## Перечень ресурсов Internet

1. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» [учебные, научные здания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы; мультимедийная коллекция: аудиокниги, аудиофайлы, видеокурсы, интерактивные курсы, экспресс-подготовка к экзаменам, презентации, тесты, карты, онлайн-энциклопедии, словари] : сайт. – URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=main\\_ub\\_red](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red).
2. ЭБС «Юрайт» [раздел «ВАША ПОДПИСКА: Филиал КубГУ (г. Славянск-на-Кубани): учебники и учебные пособия издательства «Юрайт»] : сайт. – URL: <https://www.biblio-online.ru/catalog/E121B99F-E5ED-430E-A737-37D3A9E6DBFB>.
3. Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <https://www.monographies.ru/>.
4. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [5600 журналов, в открытом доступе – 4800] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.
5. Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральная информационная система свободного доступа к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебнометодических материалов для всех уровней образования: дошкольное,



общее, среднее профессиональное, высшее, дополнительное : сайт. – URL: <http://window.edu.ru>.

6. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [для общего, среднего профессионального, дополнительного образования; полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://fcior.edu.ru>.

7. Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.

8. Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» [на базе Российской государственной библиотеки] : сайт. – URL: <http://xn--90ax2c.xn--p1ai/>.

9. Научная педагогическая электронная библиотека (НПЭБ) [сетевая информационно-поисковая система Российской академии образования, многофункциональный полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://elib.gnpbu.ru>.