


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Быстринская средняя общеобразовательная школа № 15

«Согласовано»

заместитель директора по ВР МБОУ
Быстринской СОШ №15

 Калининцова О.А.
от « 30 » августа 2024 г.

«Утверждаю»

директор МБОУ Быстринской СОШ №15

 В.В. Кулешова

Приказ № 01-06-53

от « 30 » августа 2024 г.



**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая
программа «Здоровый образ жизни»**

Направленность: спортивная

Возраст обучающихся с 7 до 17 лет.

Срок реализации 3 года.

Составитель: Кирута Г.К.

д.Быстрая
2024-2025 учебный год

Пояснительная записка.

В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»»;

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Направленность: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровый образ жизни» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

Актуальность:

В настоящее время актуальным является вопрос о сохранении и приумножении здоровья детей и подростков в образовательных учреждениях. Воспитание мотивации к здоровому образу жизни у воспитанников в учреждении дополнительного образования детей – целенаправленный длительный процесс взаимодействия педагога дополнительного образования и воспитанников в целях формирования у последних системы знаний, отношений, поведения, направленных на сохранение и укрепление здоровья.

На занятиях учащимся раскрывается ценность здоровья, как каждого человека, так и населения в целом, которое является основой национальной безопасности страны, условием ее устойчивого развития. Здоровье индивида определяет его благополучие во всех сферах жизнедеятельности – семейной, профессиональной, общественной.

Отличительная особенность программы:

программа «Здоровый образ жизни» основывается на общедидактических и специфических принципах обучения школьников:

- принцип сознательности нацеливает на формирование у школьников глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.
- принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков.
- принцип постепенности. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.
- принцип индивидуализации осуществляется на основе общих
- принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

- принцип цикличности способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.
- принцип наглядности обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.
- Принцип активности предполагает в учащих высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

Адресатом программы являются обучающиеся от младшего школьного до старшего школьного возраста, характеризующегося избирательностью и быстрой переключаемостью внимания, критичностью, склонностью к подражанию, потребностью в общении со сверстниками, потребностью в признании успешности и самостоятельности, формированием способности самостоятельно мыслить, рассуждать, сравнивать.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы от 7 до 17 лет.

Объем и срок освоения программы: программа реализуется 1 года. На освоение программы отводится 144 часа.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса: занятия проводятся в разновозрастных группах постоянного состава, количество обучающихся 20-25 человек в группе (две группы – младшая и старшая). В кружок "Здоровый образ жизни " принимаются все желающие без предварительного отбора.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий:

1 занятие в неделю по 2 часа на занятие (всего 72 ч) - младшая группа

1 занятие в неделю по 2 часа на занятие (всего 72 ч) - старшая группа

Цель: формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.
2. Обучить обучающихся приемам по профилактике простудных заболеваний.
3. Расширить гигиенические знания и навыки учащихся.
4. Обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.
5. Обучить учащихся приемам по предупреждению детского травматизма.

Содержание программы.

Учебный план.

№	тема	Всего часов	теория	практика	Форма контроля
1	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1	1	-	опрос
2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-	опрос
3	Техническая подготовка	7	2	5	сдача нормативов
4	Тактическая подготовка	7	2	5	соревнования
5	Общая физическая подготовка	20	5	15	сдача нормативов
6	Специальная физическая подготовка	5	2	3	сдача нормативов
7	Игровая подготовка	5	2	3	сдача нормативов
8	Инструкторская и судейская практика	4	1	3	сдача нормативов
9	Соревнования	20	2	18	сдача нормативов
10	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	2	1	1	сдача нормативов
	ИТОГО:	72	19	53	

Содержание программы

1. Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.

Теоретические занятия. Изучение теоретического материала программы проводится в начале занятий в форме 5-10 минутных бесед, согласно плану.

2. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Практические занятия. Проведение инструктажа по ТБ. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение.

3. Техническая подготовка. Практические занятия. Техника передвижения. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (вправо и влево). Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановка во время бега: выпадам и прыжками (на обе ноги). Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом. На короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары носком, пяткой (назад). Удары на точность: в ноги партнеру, ворота, в цель, на ходу двигающему партнеру. Удары на дальность. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояния. Удары на точность : в определенную цель на поле, в ворота, партнеру. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность. Выбивание мяча ногой с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

4. Тактическая подготовка. Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнения заданий по сигналу, во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой, во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок на 5 м. Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3-4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнулись), 8-6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касания два мяча (надо следить одновременно, за двумя мячами, чтобы не

передать их одному партнёру). Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приёмы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу.

Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений. Командные действия. Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять (закрывание). Выбор момента и способ действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

5. Общая физическая подготовка. Практические занятия. Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны, тоже, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращения ног в положение лежа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнение на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые приседание на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки в приседе с продвижением вперед, в стороны, назад. Упражнение с резиновым мячом. Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной двумя руками через голову. Подбрасывание мяча вверх ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывания набивного мяча

друг другу ногами в положении сидя. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лежа на спине. Акробатические упражнения. Кувырки вперед с шага, с прыжка. Кувырок назад из седа. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение, лежа, прогнувшись. «Мост» из положения, лежа на спине. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперед из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону. Упражнение в висах и упорах. Из вися хватом сверху подтягивание. Из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег 60 м на скорость. Бег по пересеченной местности (кросс) 1500м, 2000м, Бег медленный 20-25 мин. Бег повторный до 6*30м, 4*50м, 5*60м, 3*100м. Бег 300м, 400м, 500м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с разбега в высоту способом «перешагиванием». Прыжки с места в длину. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность. Подвижные игры и эстафеты. «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не дай мяч водящему», «Защита крепости», Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей, с прыжками в высоту, в длину, с метанием мяча в цель и на дальность.

6. Специальная физическая подготовка. Практические занятия. Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10, 10-15 м, из различных исходных положений стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада.. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости, после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или в другом направлении. Ускорение на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег боком и спиной вперед (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам. Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры «Живая цель», «Салки с мячом», Эстафеты с элементами акробатики.

7. Игровая подготовка. Практические занятия. Подвижные игры. Спортивные игры: баскетбол, гандбол, волейбол.

8. Инструкторская и судейская практика. Практические занятия. Инструкторская практика проводится не только в отведенное учебным

планом время, но и в процессе учебных тренировочных занятий. Задача инструкторской практики - научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

9. Соревнования. Проводятся согласно календарного плана спортивных мероприятий. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

10. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов. Содержание и методика контрольных испытаний

Общая подготовленность

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого. **Челночный бег 30 м (5x6 м).** На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий. **Челночный бег 30 м (3x10 м).** Упражнение с такими же требованиями, как и предыдущее. **Челночный бег 104 м (рис. 1).** Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Специальная подготовленность

Жонглирование мячом ногами. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат. **Бег 30 м с ведением мяча.** Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат. **Ведение мяча по «восьмерке» (рис. 1).** На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки А к стойке Ц, обходит ее и движется к стойке Б. Обведя ее, он направляется к стойке В, обгибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке Ц. Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке Г. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стойки А. Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается

время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.

Планируемые результаты.

В результате освоения содержания программы воспитанники младшего школьного возраста (1-4 класс) должны иметь представление:

- о понятиях «здоровье», «здоровый образ жизни»;
- о заболеваниях и их предупреждении;
- об основах жизнедеятельности человеческого организма;
- о здоровьесберегающих аспектах творческой деятельности;
- о навыках ведения здорового образа жизни.

В результате освоения содержания программы воспитанники среднего школьного возраста (5-8 класс) должны знать/понимать:

- особенности психологии и физиологии человека данной возрастной категории;
- основы рационального питания и профилактики пищевых отравлений;
- понятие «здоровый образ жизни», «асоциальное поведение»;
- о пользе творческих занятий.

В результате освоения содержания программы воспитанники старшего школьного возраста (9-11 класс) должны знать/понимать:

- что такое активный и здоровый образ жизни;
- виды и профилактику заболеваний: инфекционных, сердечно-сосудистых;
- основы рационального питания при физических нагрузках;
- о культуре противостояния вредным привычкам;
- о пользе творческих занятий для ведения здорового образа жизни.

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный план-график на 2022-2023 уч.г.

Год реализации	Начало учебного года	1 четверть	1 каникулярный период		2 четверть	2 каникулярный период		3 четверть	3 каникулярный период		4 учебный период	Летний период			Продолжительность учебного периода
			1	2		1	2		июнь	июль		август			
1-2 год	1-ый рабочий день сентября	8 нед.	9-я нед., 7 дней	7 нед.	17-18 нед., 14 дней	11 нед.	30-ая нед., 9 дней	8 нед.	4 нед.	4 нед.	5 нед.	4 нед.	4 нед.	5 нед.	34 нед.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для проведения кружковых занятий имеется спортивная площадка, комплекс спортивных тренажеров на территории школы

Информационное обеспечение

Пакет программ MS Office, Кумир 1.9.0, Adobe PhotoShop CS, Corel Draw.

Кадровое обеспечение

Занятия проводит учитель физической культуры МБОУ Быстрянская СОШ №15, имеющий образование педагога и опыт работы в области физкультуры и спорта.

Формы аттестации

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля: сдача нормативов, соревнования.

Занятия проводятся очно.

Формы проведения занятий:

- практические занятия;
- презентация;
- сдача нормативов;
- подвижные игры;
- соревнования;
- товарищеские встречи.

Календарный учебный график (Младшая группа)

№	Тема занятия	Дата	Количество часов
1-2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	02.09 07.09	2
3-4	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	09.09 14.09	2
5-6	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат»	16.09 21.09	2
7-8	Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол	23.09 28.09	2
9-10	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	30.09 05.10	2
11-12	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	07.10 12.10	2
13-14	Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	14.10 19.10	2
15-16	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	21.10 26.10	2
17-18	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	28.10 02.11	2
19-20	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	04.11 09.11	2
21-22	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	11.11 16.11	2
23-24	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	18.11 23.11	2
25-26	Подвижные игры.	25.11 30.11	2
27-28	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	02.12 07.12	2
29-30	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	09.12 14.12	2
31-32	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	16.12 21.12	2

33-34	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	23.12 28.12.	2
35-36	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	11.01 13.01	2
37-38	Товарищеская игра 5-6 против 8-9 классов.	18.01 20.01	2
39-40	Товарищеская игра 5-6 против 8-9 классов.	25.01 27.01	2
41-42	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания	01.02 03.02	2
43-44	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	08.02 10.02	2
45-46	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	15.02 17.02	2
47-48	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов	22.02 24.02	2
49-50	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	01.03 03.03	2
51-52	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	09.03 10.03	2
53-54	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения	15.03 17.03	2
55-56	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы	22.03 24.03	2
57-58	Старты из различных положений, двусторонняя игра.	29.03 31.03	2
59-60	Упражнение змейка + удар по воротам. Футбол	05.04 07.04	2
61-62	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	12.04 14.04	2
63-64	Прием мяча различными частями тела.	19.04 21.04	2
65-66	Двусторонняя учебная игра.	26.04 28.04	2
67-68	Двусторонняя учебная игра.	03.05 05.05	2
69-70	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	10.05 13.05	2
71-72	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	17.05 19.05	2
	Итого	72 часа	

Календарный учебный график (Старшая группа)

№	Тема занятия	Дата	Количество часов
1-2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	02.09 09.09	2
3-4	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	14.09 16.09	2
5-6	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат»	21.09 23.09	2
7-8	Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол	28.09 30.09	2
9-10	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	05.10 07.10	2
11-12	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	12.10 14.10	2
13-14	Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	19.10 21.10	2
15-16	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	26.10 28.10	2
17-18	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	02.11 04.11	2
19-20	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	09.11 11.11	2
21-22	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	16.11 18.11	2
23-24	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	23.11 25.11	2
25-26	Подвижные игры.	30.11 02.12	2
27-28	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	07.12 09.12	2
29-30	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	14.12 16.12	2
31-32	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	21.12 23.12	2

33-34	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	28.12 30.12	2
35-36	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	11.01 13.01	2
37-38	Товарищеская игра 5-6 против 8-9 классов.	18.01 20.01	2
39-40	Товарищеская игра 5-6 против 8-9 классов.	25.01 27.01	2
41-42	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания	01.02 03.02	2
43-44	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	08.02 10.02	2
45-46	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	15.02 17.02	2
47-48	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов	22.02 24.02	2
49-50	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	01.03 03.03	2
51-52	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	09.03 10.03	2
53-54	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения	15.03 17.03	2
55-56	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы	22.03 24.03	2
57-58	Старты из различных положений, двусторонняя игра.	29.03 31.03	2
59-60	Упражнение змейка + удар по воротам. Футбол	05.04 07.04	2
61-62	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	12.04 14.04	2
63-64	Прием мяча различными частями тела.	19.04 21.04	2
65-66	Двусторонняя учебная игра.	26.04 28.04	2
67-68	Двусторонняя учебная игра.	03.05 05.05	2
69-70	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	10.05 12.05	2
71-72	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	17.05 19.05	2
	Итого		72 часа

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

для педагога

1. А.В. Беляев, М.В. Совин. Волейбол. М.: Физкультура и спорт, 2006.
2. А.В. Ивойлов Волейбол. Минск, «Вышэйшая школа», 2007.
3. А.В. Исакова, Н.В. Васильева . 300 упражнений с мячом (учебнопрактическое издание для специалистов в области физической культуры и спорта) Омск БОУДПО «ИРООО», 2009.
4. А.Г. Фурманов Волейбол на площадке, в парке, во дворе. – М., 2008.
5. Волейбол/ Под ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. – М., 2005
6. В.И. Дубровский «Гигиена физического воспитания и спорта». М.: Владос, 2003.
7. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. – М., 2007
8. Железняк Ю. Д. Юный волейболист. – М., 2009
9. Железняк Ю. Д., Кунянский В. А. Волейбол: У истоков мастерства. – М., 2004 1
0. Железняк Ю. Д., Ивойлов А. В. Волейбол. – М., 2000
11. Железняк Ю.Д., А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников Волейбол: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2007.
12. Журнал «Физическая культура в школе».
13. Кузнецов. В. С, Колодницкий, Г. А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М., 2003. - Урок в современной школе / ред. Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков. - М., 2004. - Спорт в школе / под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова, Ю. П. Пузыря. - М., 2003
14. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. - М., 2000.
15. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2002.
16. О.С. Чехов и др. Основы волейбола. – М., 1998.
17. Программа физкультурно-оздоровительной работы на 2010-2015 года Российской академии государственной службы при президенте РФ.
18. Р. Р. Камакаев. Уроки волейбола. Барда, 2004.
19. Спортивные игры/ Под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – М., 2002
20. Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. - М., 2001.
21. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. - М., 2001. Ю.Д. Железняк. Юный волейболист. – М., 1988.
22. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол (Приказ Минспорта России от 30.08.2013 N 680)
23. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам" (Приказ Минспорта России от 12.09.2013 N 730)
24. Ю.Д. Железняк, Ю.Н. Портнов, В.П. Совин. Спортивные и подвижные игры. М.: Академия, 2002.
25. Ю.Г. Коджаспиров Развивающие игры на уроках физической культуры. – М., 2003.

для обучающихся и родителей

1. А.В. Ивойлов. Соревнования и тренировка спортсменов. – Минск, 2006.
2. А. Соскин. Все о волейболе. Клубы «Физкультура и спорт» Москва, 2008.
3. А.Н. Эйнгорн. 500 упражнений для волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 2009.
4. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г
5. Л. Виера Барбара. «Волейбол. Шаги к успеху»: пер. с англ. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004.
6. Фурманов А Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992 г.
7. Ю. Н. Клещёв, А. Г. Фурманов «Юный волейболист» -М.: Физкультура и спорт, 2010.
8. Физическая культура в школе, подписное издание, журнал / Москва, Школа-Пресс.
9. Энциклопедия «Аванта +», 2006