

Управление образования исполнительного комитета НМР РТ
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы» для одарённых детей НМР РТ

ПРИНЯТО
на заседании методического совета
протокол № 1 от 01.09 2023г.



**Авторская дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Юный Олимпиец»

**ДЕТСКОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ
«Мир спорта»**

Год обучения: второй, третий
Возраст воспитанников: 13-17 лет, 8-11 класс
Срок реализации: 2, 3 года

Составил
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории
Булатов Ильдар Фаритович

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа детского объединения «Мир спорта» составлена на основе нормативно-правовых документов:

- «Конституция Российской Федерации» (12.12.1993; с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ, от 21.07.2014 N 11-ФКЗ);
- «Конституция Республики Татарстан» (06.11.1992г.; в ред. законов Республики Татарстан от 19 апреля 2002 года № 1380, от 15 сентября 2003 года № 34-ЗРТ, от 12 марта 2004 года № 10-ЗРТ, от 14 марта 2005 года № 55-ЗРТ, от 30 марта 2010 года № 10-ЗРТ, от 22 ноября 2010 года № 79-ЗРТ, от 22 июня 2012 года № 40-ЗРТ);
- Федеральный Закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Закон Республики Татарстан «Об образовании» от 22.07.2013г. №68-ЗРТ (в ред. Закона РТ от 23.07.2014 № 61-ЗРТ, с изм. от 17.11.2016г. №54-ЗРТ);
- Закон Республики Татарстан «О государственных языках Республики Татарстан и других языках в Республике Татарстан» от 08.07.1992г. (изм. з-н РТ от 27.04.2017г. №27-ЗРТ);
- Приказ Министерства просвещения РФ №196 от 09.11.2018г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (ред. Приказ от 05.09.2019г. №470);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 №196 (ред. от 05.09.2019) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей» от 18.06.2003г. №28-02-484/16 (с изменениями от 11.12.2006г. № 06-1844);
- «Концепция развития дополнительного образования детей» Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р;
- Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов на 2015-2020 годы (утверждена Президентом Российской Федерации 3 апреля 2012 г. №Пр-827) и комплекс мер по ее реализации (утвержден Правительством Российской Федерации 27 мая 2015 г. №3274п-П8).
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций». Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»
- Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р.
- Стратегическая инициатива «Новая модель системы дополнительного образования», одобренная Президентом Российской Федерации 27 мая 2015 г.

- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденной Постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 года № 1642 (ред. от 16.07.2020).
- Конвенция ООН «О правах ребёнка», 1989г.;
- Федеральный Закон Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» от 24.07.1998г. №124-ФЗ, (с изм., внесенными Федеральным законом от 31.07.2020г. №303-ФЗ);
- Приказ МОиН РТ от 20 марта 2014г. №1465/14 «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в многопрофильных организациях дополнительного образования в новой редакции»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. №298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Постановление Руководителя ИК НМР РТ от 27.05.2014г. №966 «Об утверждении Стандарта качества муниципальной услуги по предоставлению дополнительного образования детям в многопрофильных организациях дополнительного образования детей, подведомственных управлению образования ИК НМР РТ»;
- Приказа МОиН РТ от 19.05.2021 г. № под-732/21 «О внедрении Навигатора дополнительного образования Республики Татарстан».
- Национальный проект «Образование», утвержденный на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Санитарные правила 2.4.3648-20);
- Устав МБУ ДО «Центр внешкольной работы» для одарённых детей НМР РТ №341 от 30.03.2021 г.;

Локальными нормативными актами Центра, утвержденными в 2021 году

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир спорта» является программой **физкультурно-спортивной направленности**. Ее цель и задачи направлены на формирование привычки здорового образа жизни, опыта научно - исследовательской деятельности.

Актуальность. Состояние здоровья подрастающего поколения - важнейший показатель благополучия общества и государства. Только здоровый человек может полноценно учиться и работать. Но, к сожалению, в наше время уже в школе очень много детей с ослабленным здоровьем. Причинами ухудшения здоровья являются плохая экологическая обстановка, большая учебная нагрузка, психические стрессы и, конечно же, дефицит движений. Дети много часов сидят за партой, у телевизора, за компьютером. Установлено, что двигательная активность воспитанников 1-2 классов падает на 50% по сравнению с дошкольниками. Чтобы как-то сохранить и укрепить здоровье мы разработали программу физкультурно-оздоровительной

направленности.

Новизна. Организация и деятельность данной программы обеспечивает условия формирования у детей устойчивых мотивов и потребностей в систематических занятиях физическими упражнениями оздоровительной, рекреационной и спортивной направленности, в бережном отношении к своему здоровью, творческом использовании средств физической культуры в формировании здорового образа жизни. Кроме того, упражнения и игры содействуют оптимизации физического развития и физической подготовленности детей, поддерживают необходимый двигательный режим и позволяют открыть для воспитанников огромный и увлекательный мир спорта. А также систематические занятия должны подвести занимающихся к выполнению норм ГТО, вовлечь их в занятия в спортивных секциях.

Педагогическая целесообразность - в овладении теоретической, физической, технической и тактической подготовками различных видов спорта, занимающимися для успешного участия в муниципальных, региональных, всероссийских соревнованиях, олимпиадах и конкурсах.

Цель:

1. Создание благоприятных условий для выявления, развития и поддержки талантливых детей на основе освоения компонентов коммуникативной и двигательной деятельности.
2. Создание развивающей среды, способствующей социальному, физическому, интеллектуальному развитию личности детей, расширению их познавательного кругозора, исследовательского интереса к окружающему миру, творческому подходу к любому делу.

Задачи:

Образовательные:

1. Продолжать учить детей основам физической культуры.
2. Обеспечивать оптимальный объём двигательной активности и улучшение функционального состояния организма на фоне положительных эмоций при выполнении игровых и соревновательных действий.
3. Продолжать формирование первоначальных умений выполнения движений с мячом, освоение элементов техники доступных видов спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол) и развитие двигательных способностей.
4. Продолжать знакомить детей с историей спорта.
5. Продолжить работу по освоению основ исследовательской деятельности по заданной теме.

Воспитательные:

1. Формировать представления об общих правилах, культуре и способах ведения соревновательной борьбы.
2. Воспитывать гражданскую позицию, толерантность.
3. Формировать произвольное поведение, развивать инициативность, творчество, активность.
4. Осваивать элементы здорового образа жизни.
5. Приобщать детей к здоровому образу жизни и систематическим физкультурным занятиям, формировать интерес к командно-игровым видам спорта.

Развивающие:

1. Развивать волевую, мотивационную и эмоциональную сферы, создавать условия для нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания детей школьного возраста.
2. Развивать мотивацию у детей к познанию и физическому совершенствованию.

Отличительные особенности программы «Мир спорта» в том, что она многогранна. Данная программа объединяет в себе такие разделы как легкая атлетика, спортивная гимнастика, спортивные игры (баскетбол, футбол, флорбол,

волейбол и т.д.), плавание, прикладная физическая культура (туризм, стрельба), что способствует всестороннему физическому развитию воспитанников.

Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (ЭО и ДОТ)

Основная цель применения ЭО и ДОТ при реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в Центре: создание единой информационно-образовательной среды, позволяющей предоставлять возможность получения доступного, качественного и эффективного образования всем воспитанникам Центра независимо от места их проживания или его временного пребывания (нахождения), состояния здоровья и социального положения, а также и в связи с особыми условиями (ЧС, карантины и др.).

Формы ЭО и ДОТ, используемые в образовательном процессе, находят отражение в данной программе по соответствующей образовательной дисциплине и могут использоваться следующие организационные формы образовательной деятельности:

- консультация;
- лекция;
- семинар;
- практическое занятие;
- лабораторная работа;
- контрольная работа;
- самостоятельная внеаудиторная работа;
- научно-исследовательская работа.

Возраст детей, участвующих в реализации данной Программы. Возраст детей 12-17 лет; вид детской группы однопрофильный постоянный, набор свободный, количество детей 12 человек второго года обучения и 10 человек третьего года обучения.

Сроки и этапы реализации Программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный олимпиец» рассчитана на 4 года. Программа разрабатывается на каждый год (этап). Срок реализации данной программы 4 года.

Второй год обучения 216 часов. Третий год обучения - 216 часов

Количество групп – 2. Занятия проводятся на базе гимназии №2, кабинет спортивный зал.

Детские объединения функционирует от МБУ ДО «Центр внешкольной работы» для одарённых детей НМР РТ.

Запланированный срок реализации программы реален для достижения результатов.

Формы и режим занятий.

Продолжительность занятия - 40 минут. Перерыв между занятиями - 10 минут.

Второй и третий год обучения общее количество часов - 216. Занятия проводятся 6 часов в неделю, но не более 2х часов в день, три раза в неделю.

Продолжительность занятия - 40 минут. Перерыв между занятиями - 10 минут.

Формы организации деятельности: групповая, индивидуальная, индивидуально – групповая.

деятельности: групповая, индивидуальная, индивидуально – групповая.

Схема распределения времени:

№	Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Кол-во час./занятий в неделю	Кол-во часов/занятий в год
1.	2 часа	3 раза	6 часов/занятий	216 часов/занятий
2.	2 часа	3 раза	6 часов/занятий	216 часов/занятий

Ожидаемые результаты:

В ходе реализации программы «Мир спорта» у всех воспитанников образовательного процесса сформируется мотивация к познанию и творчеству, всестороннему удовлетворению физкультурно-оздоровительных и спортивных

потребностей; повысится интерес к занятиям физической культурой и спортом; воспитанники будут сориентированы на ведение здорового образа жизни; будет обеспечен рост спортивных достижений.

Мониторинг. Виды контроля.

Мониторинг освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы воспитанниками проводится в 3 этапа:

Начальный (или входной контроль) проводится с целью определения уровня развития детей.

Промежуточный контроль – с целью определения результатов обучения.

Итоговый контроль – с целью определения изменения уровня развития детей, их творческих способностей.

Используются такие виды контроля, как:

- педагогическое наблюдение;
- участие в конкурсах, фестивалях, выставках;
- анкетирование;
- тестирование;
- беседа;
- рефлексия.

Формы подведения итогов.

- контрольные занятия по разделам;
- зачеты;
- предметная олимпиада по физической культуре;
- участие детей в Фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- участие в городских соревнованиях по легкой атлетике;
- в городских соревнованиях по волейболу;
- в городских соревнованиях по баскетболу;
- портфолио воспитанников.

Критерии и нормы оценки знаний, умений, навыков воспитанников

В целях оценки и контроля результатов обучения в течение учебного года проводятся:

1. проверка выполнения нормативов по ОФП;
2. проверка выполнения нормативов по волейболу, баскетболу, футболу, гандболу, гимнастике, флорболу, легкой атлетике;
3. контрольные занятия по проверке усвоения теоретических знаний по темам курса;
4. соревнования на личное первенство среди воспитанников;
5. общешкольные соревнования по игровым видам спорта;
6. городские соревнования по игровым видам спорта;
7. анализ и обсуждение проводимых мероприятий с детьми и их родителями.

Требования к уровню подготовки воспитанников по данной программе

Воспитанник должен **знать**:

1. историю, олимпийских игр;
2. правила безопасного при занятиях по игровым видам спорта;
3. основные правила физической культуры;
4. материальную часть физической культуры;

Воспитанник должен **уметь**:

5. выполнять контрольные нормативы
6. выполнять технические действия в игровых видах спорта;
7. выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике;
8. анализировать результаты своей работы;
9. участвовать в соревнованиях.

Учебный план по предмету «Мир спорта» на 216 часа в год, 2-й год обучения

№	Наименование раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации контроля
1.	Вводное занятие	6	6		
1.1	Ознакомление с годовой программой и расписанием занятий.	2	2		
1.2	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий.	4	4		
2.	Меры безопасности при занятиях спортом	4	3		1
2.1	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм. Провести с воспитанниками инструктаж по ТБ, ПДД.	2	2		
2.2	Правовая беседа-игра «Детство под защитой закона», посвященная Всемирному Дню прав ребенка и Всероссийскому дню правовой помощи детям. Провести с воспитанниками инструктаж по ТБ, ПДД.	2	1		1 зачет
3.	Теоретические основы	50	50		
3.1	Олимпийские спортсмены РФ День Конституции РФ Провести с воспитанниками инструктаж по ТБ, ПДД.	10	10		
3.2	Чемпионаты мира по игровым видам спорта	10	10		
3.3	Чемпионаты мира по легкой атлетике День Конституции РФ	4	4		
3.4	Чемпионаты мира по лыжному спорту и биатлону. Всероссийский урок «Безопасность школьников в сети Интернет»	6	6		
3.5	Олимпийские чемпионы РФ. Провести дискуссию на эту тему. День солидарности в борьбе с терроризмом	10	10		
3.6	"Олимпийские Игры в Древней Греции". «День гражданской обороны»	10	10		
4.	Материальная часть.	4	4		
4.1	Техническое обслуживание спортивного инвентаря.	2	2		
4.2	Ремонт спортивного инвентаря	2	2		
5.	Провести тест	80		70	10 выполнение нормативов
5.1.	Кросс 500 м.			4	
5.2.	Кросс 1000 м.			6	
5.3.	Кросс 2000 м.			10	
5.4.	Кросс 3000 м.			10	
5.5.	Акробатические соединения			4	10
5.6.	Всероссийской олимпиады школьников по предмету "Физическая культура"			10	
5.7.	Провести спортивную игру в баскетбол, футболу, волейболу.			10	

5.8.	Прохождения полосы препятствий. Стрельба из пневматической винтовки.			10	
5.9.	Выполнения норм ГТО.			4	
6.	Выполнения испытаний в различных видах спорта	30		24	6
6.1	Провести соревнование по мини-олимпиаде по следующим испытаниям: 1.Тест из 60 вопросов на 60 мин. 2. Акробатическое соединение. Повторить комплексы упражнений конкурсного испытания по баскетболу, волейболу, мини-футболу и прохождения комбинированный полосы.	10		4	6 выполнение нормативов
6.2	Акробатическое соединение - совершенствование техники выполнения упражнений.	20		20	
7.	Изготовка к стрельбе из пневматической винтовки.	10		4	6
7.1	Изготовка к стрельбе из положения лёжа без опоры. Прицеливание. Производство выстрела. Доклады.	10		4	6 выполнение нормативов
8.	Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки.	12		12	
8.1	Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени «П» на расстояние 10 метров из положения лёжа с опорой.	12		12	
9.	Совершенствование техники плавания	20		14	6
9.1	Выполнить разминку из упражнений по усвоению с водой. Работа ног при плавании способом кроль. Совершенствование техники работы рук способом кроль на спине. Разучить технику работы рук и ног способом кроль на груди.	4		2	2 тестирование
9.2	Совершенствование скольжению на груди, стоя лицом к бортику и скольжению на спине, стоя спиной к берегу. Погружение с головой под воду, открывание глаз. Совершенствование техники работы рук способом кроль на спине. Согласование движений рук и ног способом кроль на груди.	16		12	4
	Итого:	216	63	124	29

Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие.

Тема 1.1. Ознакомление с годовой программой и расписанием занятий.

Теория. Познакомить детей с программой на учебный год и расписание занятий.

Тема 1.2. Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий.

Теория. Провести с воспитанниками инструктаж по ТБ, ПДД, антитеррору.

Раздел 2. Меры безопасности при занятиях спортом

Тема 2.1. Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм. Провести с воспитанниками

инструктаж по ТБ, ПДД.

Теория. Провести инструктаж по технике безопасности во время проведенных занятий по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм.

Тема 2.2. Беседа на тему: "Правила проведения самостоятельной разминки перед занятием по легкой атлетике", "Циклические и ациклические виды спорта".

Теория. Провести с воспитанниками инструктаж по ТБ, ПДД. Познакомить с правилами проведения разминки.

Раздел 3. Теоретические основы

3.1. Олимпийские спортсмены РТ. День Конституции РТ. Провести с воспитанниками инструктаж по ТБ, ПДД.

Теория. Изучить материал на тему Олимпийские спортсмены РТ.

Законспектировать материал на тему День Конституции РТ. Провести с воспитанниками инструктаж по ТБ, ПДД..

3.2. Чемпионаты мира по игровым видам спорта.

Теория. Законспектировать чемпионов мира по игровым видам спорта.

3.3. Чемпионаты мира по легкой атлетике. Провести беседу на тему День Конституции РФ.

Теория. Законспектировать чемпионов мира по легкой атлетике.

3.4. Чемпионаты мира по лыжному спорту и биатлону. Всероссийский урок «Безопасность школьников в сети Интернет».

Теория. Законспектировать материал на тему Чемпионаты мира по лыжному спорту и биатлону. Провести с воспитанниками беседу на тему Всероссийский урок «Безопасность школьников в сети Интернет».

3.5. Олимпийские чемпионы РТ. Провести дискуссию на эту тему. Провести с воспитанниками беседу на тему День солидарности в борьбе с терроризмом.

Теория. Законспектировать материал на тему Олимпийские чемпионы РТ. Провести дискуссию на эту тему. День солидарности в борьбе с терроризмом.

3.6. "Олимпийские Игры в Древней Греции". «День гражданской обороны».

Теория. Изучить "Олимпийские Игры в Древней Греции". Провести беседу на тему «День гражданской обороны».

Раздел 4. Материальная часть

Тема 4.1. Техническое обслуживание спортивного инвентаря.

Теория. Выучить основы техники обслуживания спортивного инвентаря.

Тема 4.2. Ремонт спортивного инвентаря.

Теория. Изучить теоретический материал ремонт спортивного инвентаря.

Раздел 5. Практическая часть

Тема 5.1. Кросс 500 м.

Практика Организовать и провести Кросс 500 м.

Тема 5.2. Кросс 1000 м.

Практика Организовать и провести Кросс 1000 м.

Тема 5.3. Кросс 2000 м.

Практика Организовать и провести Кросс 2000 м.

Тема 5.4. Кросс 3000 м.

Практика Организовать и провести Кросс 3000 м.

Тема 5.5. Акробатические соединения

Практика Провести тест акробатическое соединение

Тема 5.6. Всероссийской олимпиады школьников по предмету "Физическая культура"

Практика Разучить комплекс упражнений конкурсного испытания Всероссийской олимпиады школьников предмета "Физическая культура" по мини-футболу, волейболу, баскетболу.

Тема 5.7. Проведение спортивную игру в баскетбол, футболу, волейболу.

Практика Провести спортивную игру в баскетбол, футболу, волейболу.

Тема 5.8. Полоса препятствий. Стрельба из пневматической винтовки.

Практика Прохождения полосы препятствий. Стрельба из пневматической винтовки.

Тема 5.9. Нормы ГТО.

Практика Выполнения норм ГТО.

Раздел 6. Практическая часть

Тема 6.1. Выполнение испытаний в различных видах спорта

Практика Провести соревнование по мини-олимпиаде по следующим испытаниям:
1 Тест из 30 вопросов на 20 мин.

Практика Акробатическое соединение. Повторить комплексы упражнений конкурсного испытания по баскетболу и мини-футболу.

Практика Акробатическое соединение - совершенствование техники выполнения упражнений.

Раздел 7. Изготовка к стрельбе из пневматической винтовки

Тема 7.1. Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени «П» на расстояние 10 метров из положения лёжа с опорой.

Практика Стрельба из пневматической винтовки.

Раздел 8. Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки

Тема 8.1. Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени «П» на расстояние 10 метров из положения лёжа с опорой.

Раздел 9. Совершенствование техники плавания

Тема 9.1. Выполнить разминку из упражнений по усвоению с водой. Работа ног при плавании способом кроль. Совершенствование техники работы рук способом кроль на спине. Разучить технику работы рук и ног способом кроль на груди. Изготовка к стрельбе из положения лёжа без опоры. Прицеливание. Производство выстрела. Доклады.

Практика Совершенствование скольжению на груди, стоя лицом к бортику и скольжению на спине, стоя спиной к берегу. Погружение с головой под воду, открывание глаз. Совершенствование техники работы рук способом кроль на спине. Согласование движений рук и ног способом кроль на груди.

Учебный план по предмету «Мир спорта» на 216 часа в год, 3-й год обучения

№	Наименование раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации контроля
1.	Вводное занятие	6	6		
1.1	Ознакомление с годовой программой и расписанием занятий.	2	2		
1.2	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий.	4	4		
2.	Меры безопасности при занятиях спортом	4	3		1
2.1	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм. Провести с воспитанниками инструктаж по ТБ, ПДД.	2	2		
2.2	Правовая беседа-игра «Детство под защитой закона», посвящённая Всемирному Дню прав ребенка и Всероссийскому дню правовой помощи детям. Провести с	2	1		1 зачет

	воспитанниками инструктаж по ТБ, ПДД.				
3.	Теоретические основы	50	50		
3.1	Олимпийские спортсмены РФ День Конституции РФ Провести с воспитанниками инструктаж по ТБ, ПДД.	10	10		
3.2	Чемпионаты мира по игровым видам спорта	10	10		
3.3	Чемпионаты мира по легкой атлетике День Конституции РФ	4	4		
3.4	Чемпионаты мира по лыжному спорту и биатлону. Всероссийский урок «Безопасность школьников в сети Интернет»	6	6		
3.5	Олимпийские чемпионы РФ. Провести дискуссию на эту тему. День солидарности в борьбе с терроризмом	10	10		
3.6	"Олимпийские Игры в Древней Греции". «День гражданской обороны»	10	10		
4.	Материальная часть.	4	4		
4.1	Техническое обслуживание спортивного инвентаря.	2	2		
4.2	Ремонт спортивного инвентаря	2	2		
5.	Провести тест	80		70	10 выполнение нормативов
5.1.	Кросс 500 м.			4	
5.2.	Кросс 1000 м.			6	
5.3.	Кросс 2000 м.			10	
5.4.	Кросс 3000 м.			10	
5.5.	Акробатические соединения			4	10
5.6.	Всероссийской олимпиады школьников по предмету "Физическая культура"			10	
5.7.	Провести спортивную игру в баскетбол, футболу, волейболу.			10	
5.8.	Прохождения полосы препятствий. Стрельба из пневматической винтовки.			10	
5.9.	Выполнения норм ГТО.			4	
6.	Выполнения испытаний в различных видах спорта	30		24	6
6.1	Провести соревнование по мини-олимпиаде по следующим испытаниям: 1.Тест из 60 вопросов на 60 мин. 2. Акробатическое соединение. Повторить комплексы упражнений конкурсного испытания по баскетболу, волейболу, мини-футболу и прохождения комбинированный полосы.	10		4	6 выполнение нормативов
6.2	Акробатическое соединение - совершенствование техники выполнения упражнений.	20		20	
7.	Изготовка к стрельбе из пневматической винтовки.	10		4	6
7.1	Изготовка к стрельбе из положения лёжа без опоры. Прицеливание. Производство выстрела. Доклады.	10		4	6 выполнение нормативов

8.	Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки.	12		12	
8.1	Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени «П» на расстояние 10 метров из положения лёжа с опорой.	12		12	
9.	Совершенствование техники плавания	20		14	6
9.1	Выполнить разминку из упражнений по усвоению с водой. Работа ног при плавании способом кроль. Совершенствование техники работы рук способом кроль на спине. Разучить технику работы рук и ног способом кроль на груди.	4		2	2 тестирование
9.2	Совершенствование скольжению на груди, стоя лицом к бортику и скольжению на спине, стоя спиной к берегу. Погружение с головой под воду, открывание глаз. Совершенствование техники работы рук способом кроль на спине. Согласование движений рук и ног способом кроль на груди.	16		12	4
	Итого:	216	63	124	29

Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие.

Тема 1.1. Ознакомление с годовой программой и расписанием занятий.

Теория. Познакомить детей с программой на учебный год и расписание занятий.

Тема 1.2. Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий.

Теория. Провести с воспитанниками инструктаж по ТБ, ПДД, антитеррору.

Раздел 2. Меры безопасности при занятиях спортом

Тема 2.1. Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм. Провести с воспитанниками инструктаж по ТБ, ПДД.

Теория. Провести инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм.

Тема 2.2. Беседа на тему: "Правила проведения самостоятельной разминки перед занятием по легкой атлетике", "Циклические и ациклические виды спорта".

Теория. Провести с воспитанниками инструктаж по ТБ, ПДД. Познакомить с правилами проведения разминки.

Раздел 3. Теоретические основы

3.1. Олимпийские спортсмены РТ. День Конституции РТ. Провести с воспитанниками инструктаж по ТБ, ПДД.

Теория. Изучить материал на тему Олимпийские спортсмены РТ.

Законспектировать материал на тему День Конституции РТ. Провести с воспитанниками инструктаж по ТБ, ПДД..

3.2. Чемпионаты мира по игровым видам спорта.

Теория. Законспектировать чемпионов мира по игровым видам спорта.

3.3. Чемпионаты мира по легкой атлетике. Провести беседу на тему День Конституции РФ.

Теория. Законспектировать чемпионов мира по легкой атлетике.

3.4. Чемпионаты мира по лыжному спорту и биатлону. Всероссийский урок «Безопасность школьников в сети Интернет».

Теория. Законспектировать материал на тему Чемпионаты мира по лыжному спорту

и биатлону. Провести с воспитанниками беседу на тему Всероссийский урок «Безопасность школьников в сети Интернет».

3.5. Олимпийские чемпионы РТ. Провести дискуссию на эту тему. Провести с воспитанниками беседу на тему День солидарности в борьбе с терроризмом.

Теория. Законспектировать материал на тему Олимпийские чемпионы РТ. Провести дискуссию на эту тему. День солидарности в борьбе с терроризмом.

3.6. "Олимпийские Игры в Древней Греции". «День гражданской обороны».

Теория. Изучить "Олимпийские Игры в Древней Греции". Провести беседу на тему «День гражданской обороны».

Раздел 4. Материальная часть

Тема 4.1. Техническое обслуживание спортивного инвентаря.

Теория. Выучить основы техники обслуживания спортивного инвентаря.

Тема 4.2. Ремонт спортивного инвентаря.

Теория. Изучить теоретический материал ремонт спортивного инвентаря.

Раздел 5. Практическая часть

Тема 5.1. Кросс 500 м.

Практика Организовать и провести Кросс 500 м.

Тема 5.2. Кросс 1000 м.

Практика Организовать и провести Кросс 1000 м.

Тема 5.3. Кросс 2000 м.

Практика Организовать и провести Кросс 2000 м.

Тема 5.4. Кросс 3000 м.

Практика Организовать и провести Кросс 3000 м.

Тема 5.5. Акробатические соединения

Практика Провести тест акробатическое соединение

Тема 5.6. Всероссийской олимпиады школьников по предмету "Физическая культура"

Практика Разучить комплекс упражнений конкурсного испытания Всероссийской олимпиады школьников предмета "Физическая культура" по мини-футболу, волейболу, баскетболу.

Тема 5.7. Проведение спортивную игру в баскетбол, футболу, волейболу.

Практика Провести спортивную игру в баскетбол, футболу, волейболу.

Тема 5.8. Полоса препятствий. Стрельба из пневматической винтовки.

Практика Прохождения полосы препятствий. Стрельба из пневматической винтовки.

Тема 5.9. Нормы ГТО.

Практика Выполнения норм ГТО.

Раздел 6. Практическая часть

Тема 6.1. Выполнение испытаний в различных видах спорта

Практика Провести соревнование по мини-олимпиаде по следующим испытаниям:
1 Тест из 30 вопросов на 20 мин.

Практика Акробатическое соединение. Повторить комплексы упражнений конкурсного испытания по баскетболу и мини-футболу.

Практика Акробатическое соединение - совершенствование техники выполнения упражнений.

Раздел 7. Изготовка к стрельбе из пневматической винтовки

Тема 7.1. Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени «П» на расстояние 10 метров из положения лёжа с опорой.

Практика Стрельба из пневматической винтовки.

Раздел 8. Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки

Тема 8.1. Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени

«П» на расстояние 10 метров из положения лёжа с опорой.

Раздел 9. Совершенствование техники плавания

Тема 9.1. Выполнить разминку из упражнений по усвоению с водой. Работа ног при плавании способом кроль. Совершенствование техники работы рук способом кроль на спине. Разучить технику работы рук и ног способом кроль на груди. Изготовка к стрельбе из положения лёжа без опоры. Прицеливание. Производство выстрела. Доклады.

Практика Совершенствование скольжению на груди, стоя лицом к бортику и скольжению на спине, стоя спиной к берегу. Погружение с головой под воду, открывание глаз. Совершенствование техники работы рук способом кроль на спине. Согласование движений рук и ног способом кроль на груди.

Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение

Формы организации деятельности:

- фронтальная форма организации деятельности;
- поточная форма организации деятельности;
- групповая форма организации;
- индивидуальная форма организации деятельности.

Методы:

- словесные;
- наглядные.

Методы выполнения упражнений:

- практические;
- игровые и соревновательные.

Принципы:

- принцип всестороннего и гармоничного развития;
- принцип индивидуального подхода;
- принцип гуманистичности;
- принцип «не навреди».

Приемы:

- дидактические материалы: плакаты по различным видам спорта,
- правилам выполнения элементов в циклических и игровых видов спорта;

Материально-техническое обеспечение

Оборудование для проведения занятий:

Ноутбук с проектором	Стрелковый тир
Мячи волейбольные	Бассейн
Мячи баскетбольные	Мест для проведения игр
Мячи футбольные	Столов – пять шт.
Мячи гандбольные	Стульев – пять шт.
Мячи для метания	Пульки для проведения стрельбы
Фишки	Винтовок пневматических
Хоккейные клюшки	Мишени
Гимнастические маты	Ручные гранаты
Пулеулавливатели	Обручи

Для педагога дополнительного образования:

1. Физическая культура: Учебник для учащихся 10-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» /Под общ.ред. А.Т. Паршикова, В.В. Кузина, М.Я. Виленского. – Москва: «Спорт Академ Пресс», 2003.

2. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 3-е издание, стер. – Москва: Издательский центр «Академия», 2004.
3. Большая энциклопедия спорта /Е.Я. Гик и Научно – редакционный совет. – Москва: ОЛМА Медия Групп, 2007.
4. Физическая культура. Школьные олимпиады. 9 – 11 классы.: Методическое пособие /авт.-сост.: А.П. Матвеев, А.А. Красников, А.Б. Лагутин. – Москва: Дрофа, 2002.
5. Олимпиада по предмету «Физическая культура». Методическое пособие. /Н.Н. Чесноков, В.В. Кузин, А.А Красников – Москва: Физическая культура, 2005.
6. Физическая культура. 9 – 11 классы: организация и проведение олимпиад. Рекомендации, тесты, задания /авт.-сост.: А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель, 2009.
7. Олимпийские задания по физической культуре. 9 – 11 классы /авт.-сост. И.Н. Марченко, В.К. Шлыков – Волгоград: Учитель, 2010.
8. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). Методическое пособие /авт.-сост.: П.А. Киселев, С.Б. Киселева. – М.: Глобус, 2008.

Список литературы для детей

1. Физическая культура: Учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» /Под общ.ред. А.Т. Паршикова, В.В. Кузина, М.Я. Виленского. – Москва: «Спорт Академ Пресс», 2003.
2. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 3-е издание, стер. – Москва: Издательский центр «Академия», 2004.
4. Физическая культура. Школьные олимпиады. 9 – 11 классы.: Методическое пособие /авт.-сост.: А.П. Матвеев, А.А. Красников, А.Б. Лагутин. – Москва: Дрофа, 2002.
5. Олимпиада по предмету «Физическая культура». Методическое пособие. /Н.Н. Чесноков, В.В. Кузин, А.А Красников – Москва: Физическая культура, 2005.
6. Физическая культура. 9 – 11 классы: организация и проведение олимпиад. Рекомендации, тесты, задания /авт.-сост.: А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель, 2009.