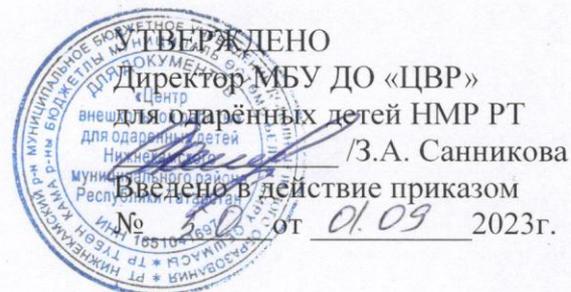


Управление образования исполнительного комитета НМР РТ  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы» для одарённых детей НМР РТ

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

г. Нижнекамск, РТ

## 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
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		
1.1	Ознакомление с годовой программой и расписанием занятий.	2	2		
1.2	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий.	4	4		
<b>2.</b>	<b>Меры безопасности при занятиях спортом</b>	<b>4</b>	<b>3</b>		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
<b>3.</b>	<b>Теоретические основы</b>	<b>50</b>	<b>50</b>		
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		
<b>4.</b>	<b>Материальная часть.</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		
4.1	Техническое обслуживание спортивного инвентаря.	2	2		
4.2	Ремонт спортивного инвентаря	2	2		
<b>5.</b>	<b>Провести тест</b>	<b>80</b>		<b>70</b>	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	
<b>6.</b>	<b>Выполнения испытаний в различных видах спорта</b>	<b>30</b>		<b>24</b>	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	
<b>7.</b>	<b>Изготовка к стрельбе из пневматической винтовки.</b>	<b>10</b>		<b>4</b>	6
7.1	Изготовка к стрельбе из положения лёжа без опоры. Прицеливание. Производство выстрела. Доклады.	10		4	6 выполнение нормативов
<b>8.</b>	<b>Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки.</b>	<b>12</b>		<b>12</b>	
8.1	Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени «П» на расстояние 10 метров из положения лёжа с опорой.	12		12	
<b>9.</b>	<b>Совершенствование техники плавания</b>	<b>20</b>		<b>14</b>	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		<b>12</b>	4
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>63</b>	<b>124</b>	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
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		
1.1	Ознакомление с годовой программой и расписанием занятий.	2	2		
1.2	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий.	4	4		
<b>2.</b>	<b>Меры безопасности при занятиях спортом</b>	<b>4</b>	<b>3</b>		<b>1</b>
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		<b>1</b> зачет

	воспитанниками инструктаж по ТБ, ПДД.				
<b>3.</b>	<b>Теоретические основы</b>	<b>50</b>	<b>50</b>		
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		
<b>4.</b>	<b>Материальная часть.</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		
4.1	Техническое обслуживание спортивного инвентаря.	2	2		
4.2	Ремонт спортивного инвентаря	2	2		
<b>5.</b>	<b>Провести тест</b>	<b>80</b>		<b>70</b>	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	
<b>6.</b>	<b>Выполнения испытаний в различных видах спорта</b>	<b>30</b>		<b>24</b>	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	
<b>7.</b>	<b>Изготовка к стрельбе из пневматической винтовки.</b>	<b>10</b>		<b>4</b>	6
7.1	Изготовка к стрельбе из положения лёжа без опоры. Прицеливание. Производство выстрела. Доклады.	10		4	6 выполнение нормативов

8.	<b>Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки.</b>	<b>12</b>		<b>12</b>	
8.1	Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени «П» на расстояние 10 метров из положения лёжа с опорой.	12		12	
9.	<b>Совершенствование техники плавания</b>	<b>20</b>		<b>14</b>	<b>6</b>
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		<b>12</b>	4
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>63</b>	<b>124</b>	<b>29</b>

### 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.