

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение –  
средняя общеобразовательная школа № 6  
с углубленным изучением отдельных предметов  
МО Среднеуральск

624071, Свердловская область,  
г. Среднеуральск,  
ул. Лермонтова, д. 6



Тел. (34368)7-54-17,  
7-40-06, 7-46-04  
Сайт: [6sdu.uralschool.ru](http://6sdu.uralschool.ru)  
E-mail: [ave\\_sol\\_6@mail.ru](mailto:ave_sol_6@mail.ru)

**«ПРИНЯТО»**

Педагогическим советом  
МАОУ – СОШ № 6 с углубленным  
изучением отдельных предметов  
Протокол № 6 от 27 мая 2025 года

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор МАОУ – СОШ № 6  
с углубленным изучением отдельных  
предметов  
Приказ от 29.05.2025 года № 01-12-182

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
«ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ  
ШСК - 6»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 8-16 лет  
Срок реализации: 2 года

## 1. Пояснительная записка

Данная дополнительная общеразвивающая программа имеет физкультурно–спортивную направленность, которая призвана обеспечить необходимый уровень развития жизненно важных двигательных навыков и физических качеств, и создает предпосылки для многообразных проявлений творческой активности. Являясь обязательным разделом гуманитарного компонента образования, физическая культура способствует гармонизации телесного и духовного единства учащихся, формированию у них таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие. Физкультурно – спортивная направленность является одной из важных направленностей дополнительного образования. Здесь особое значение придаётся повышению уровня физического развития обучающихся, создания положительной мотивации к здоровому образу жизни.

Дополнительная программа физкультурно-спортивной направленности сконцентрирована на укреплении здоровья, формировании навыков здорового образа жизни, двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, морально–волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, занятия физкультурой и спортом структурируются по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно - процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

Физкультурно - спортивная деятельность направлена на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях спортом и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. На занятиях в объединениях данной направленности даются теоретические сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности.

Физкультурно - спортивная деятельность соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Новизна программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

Актуальность программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье подростка представляет собой критерий качества современного образования.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

Педагогическая целесообразность программы по общей физической подготовке заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений. Программа разработана для желающих заниматься на основе современных научных данных и практического опыта педагога и является отображением единства теории и практики. Программа ориентирована на свободный выбор занимающихся в видах

спорта и форм физической активности.

Практическая значимость. Занятия физическими упражнениями развивают в обучающихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ школьного образования.

### **Цели и задачи дополнительной программы**

**Целью** программы является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостному развитию физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, а также приобщение детей к регулярным занятиям спортом по различным видам деятельности.

#### **Задачи:**

##### *Образовательные:*

- обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.);
- обучение игровой и соревновательной деятельности;
- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

##### *Развивающие:*

- совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- развитие инициативы и творчества обучающихся;
- развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

##### *Воспитательные:*

- воспитание целеустремленности и ответственности за свои действия;
- воспитание умения работать в группе, команде;
- воспитание психологической устойчивости;
- воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что она позволяет наиболее полно реализовать спортивный потенциал ребенка, способствует развитию целого комплекса умений, совершенствованию физических навыков, помогает реализовать потребность в общении. В целом программа направлена на расширение опыта эмоционально-ценностного отношения детей к своему здоровью. Особое значение приобретает развитие индивидуально-личностного эмоционально-ценностного отношения учащихся к спорту, спортивного мышления, раскрытие целостной спортивной картины мира, воспитание потребности в спортивном самообразовании.

**Срок реализации программы:** 1 год обучения.

#### **Формы и режим занятий**

##### *Режим занятий*

Занятия проводятся 4 раза в неделю по часу.

##### *Формы проведения занятий*

Программой предусмотрены следующие формы организации деятельности обучающихся:

- групповые практические занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- самостоятельные тренировки по заданию педагога;

- просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- участие в спортивных соревнованиях.

### **Ведущие методы и технологии реализации содержания программы**

В качестве методов работы избраны следующие: творческий, игровой, наглядности и словесный метод.

– Творческий метод используется в данной программе как важнейший художественно-педагогический метод, определяющий качественно результативный показатель ее практического воплощения. Творчество понимается как нечто сугубо своеобразное, уникальное, присущее каждому ребенку и поэтому всегда новое.

- Игровой метод - целью является не менять и переделывать ребенка, не учить его каким-то специальным поведенческим навыкам, а дать возможность ребенку быть самим собой.
- Метод наглядности - наглядная демонстрация формируемых навыков (практический показ).
- Словесный - словесное (образное) объяснение, сочетающееся с правильным показом.
- Соревновательный метод. Соревнование имеет существенное значение как способ организации и стимулирования в различных сферах жизни, в том числе и спорте.

## **2. Планируемые результаты освоения курса**

К концу курса обучения учащиеся овладеют:

- умением составлять положения и вести и протоколы соревнований;
- составлять турнирные таблицы по круговой, олимпийской, олимпийской с двойным выбыванием, системам;
- судить по официальным правилам спортивных игр, с использованием официальных жестов судьи;
- умением самостоятельно развивать свои физические качества;
- знанием техники безопасности при работе с отягощениями в тренажерном зале;
- знанием специальной спортивной терминологии, основных правил дыхания
- умением проявлять творческую инициативу.
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- владеть культурой активного использования информационно-поисковых систем, характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей

деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

– углублённые занятия физической культурой и собственно соревновательная деятельность открывает перед учащимся возможности для приобретения опыта самостоятельного социального действия.

– осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

– организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

– работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

– осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности.

– формирование позитивного отношения у школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом, путём вовлечения его в активную общественную жизнь.

### **Формы и методы текущего контроля**

Контроль освоения обучающимися учебного материала происходит в течение всего периода обучения. С целью закрепления полученных знаний и умений предусмотрен текущий контроль, который осуществляется как после изучения раздела или нескольких разделов, так и во время занятий, в течение 10-15 минут:

– тестирование;

– опрос, просмотр;

– игровые программы;

– участие детей в городских мероприятиях, спортивной деятельности, конкурсах и соревнованиях;

### **Формы проведения промежуточной аттестации:**

Подведение итогов проводится в форме промежуточной аттестации. Результаты освоения программы проверяются конкурсными заданиями.

Критерии оценки:

– высокий уровень - учащийся самостоятельно выполняет предоставленные задания;

– средний уровень (нормативный) - учащийся выполняет задания частично, с помощью педагога;

– низкий уровень - обучающимся практически не выполнено задание.

## **3. Содержание курса**

### **Модуль 1. Организация и проведение спортивных мероприятий в МАОУ – СОШ № 6**

1. *Вводное занятие.* Технология организации и проведения массовых спортивных мероприятий. Технология КТД. Особенности подготовки и проведения массовых спортивных мероприятий.

2. *Осенняя массовая зарядка МАОУ – СОШ № 6. «Зарядись».* Составление плана проведения общешкольной массовой зарядки. Распределение обязанностей между членами клуба.

3. *Турнир по пионерболу среди девочек «Виктория». Осенняя серия.* Формирование, подготовка и организация команд 5-11 классов для участия в ежегодных общешкольных соревнований по пионерболу. Составление графика турнира. Распределение обязанностей между членами клуба. Инструктаж по технике безопасности на внеурочных занятиях.

4. *Турнир по пионерболу среди девочек «Виктория». Весенняя серия.* Формирование, подготовка и организация команд 5-11 классов для участия в ежегодных общешкольных соревнований по пионерболу. Составление графика турнира. Распределение обязанностей между членами клуба. Инструктаж по технике безопасности на внеурочных занятиях.

5. *Турнир по стритболу «Короли 2X2».* Формирование, подготовка и организация команд 8-11 классов для участия в ежегодных общешкольных соревнований по стритболу. Составление графика турнира. Распределение обязанностей между членами клуба. Инструктаж по технике безопасности на внеурочных занятиях.

6. *Турнир семейных команд 1 – 4 классов «Спортивная семья».* Формирование, подготовка и организация команд для участия в турнире. Составление графика турнира. Распределение обязанностей между членами клуба. Инструктаж по технике безопасности на внеурочных занятиях.

7. *Весенняя массовая зарядка МАОУ – СОШ № 6. «Зарядись».* Составление плана проведения общешкольной массовой зарядки. Распределение обязанностей между членами клуба.

### **Модуль 2. Мини-футбол**

1. *Вводное занятие.* Правила игры. Охрана здоровья и гигиена спортсмена. Инструктаж по технике безопасности при занятиях во внеурочное время.
2. *Техника удара по мячу, ведения мяча, отбора мяча.* Удары внутренней и внешней стороной стопы, удары головой. Ведение мяча, обманные движения, обводки. Способы остановки мяча. Отбор мяча перехватом, подкатом.
3. *Тактические приемы при взаимодействии с соперником, партнерами.* Открывание вперед, в сторону, назад. Закрывание и опека соперника, правильное расположение по отношению к сопернику. Двусторонняя игра. Передача мяча низом и верхом, диагональные, поперечные и продольные передачи. Двусторонняя игра.
4. *Тактические комбинации.* Комбинации в игровых эпизодах: треугольник, «стенка», перекрестное движение, отбор мяча посредством согласованных действий. Комбинации при розыгрышах стандартных положений: при введении мяча в игру начальным ударом, ударом от ворот, при вбрасывании из-за боковой линии, угловых, штрафных, свободных ударах. Двусторонняя игра.
5. *Турнир по мини-футболу «Футбол 5-7».* Формирование, подготовка и организация команд 5-7 классов для участия в ежегодных общешкольных соревнований по мини-футболу. Составление графика турнира. Распределение обязанностей между членами клуба.
6. *Турнир по футболу «Сиреневый мяч».* Весенняя серия. Формирование, подготовка и организация команд 8-11 классов для участия в ежегодных общешкольных соревнований по футболу. Составление графика турнира. Распределение обязанностей между членами клуба.

### **Модуль 3. Настольный теннис**

1. *Вводное занятие.* Правила игры в настольный теннис, профилактика травм. Инструктаж по технике безопасности на внеурочных занятиях.
2. *Техника настольного тенниса: удары.* Упражнения с ракеткой и шариком. Игра толчком справа и слева. Техника выполнения ударов по высокому мячу. Атакующие удары по диагонали. Игра с коротких и длинных мячей. Отработка ударов накатом, срезкой. Атакующие удары по линии, справа и слева разной силы и направления.
3. *Техника настольного тенниса: подачи и прием подачи.* Выполнение подач, подача срезкой. Подача боковым вращением. Прием подачи.
4. *Основы тактики игры в теннис.* Передвижение. Комбинации. Тактические схемы. Отработка технических схем.
5. Игровая практика:  
*Турнир по настольному теннису «fastball».* Осенняя серия.  
 Формирование, подготовка и организация общешкольных соревнований по настольному теннису. Составление графика турнира. Распределение обязанностей между членами клуба.  
*Турнир по настольному теннису «fastball».* Весенняя серия.  
 Формирование, подготовка и организация общешкольных соревнований по настольному теннису. Составление графика турнира. Распределение обязанностей между членами клуба.

### **Модуль 4. Силовые виды спорта**

1. *Вводное занятие.* Правила силовых видов спорта, профилактика травм. Инструктаж по технике безопасности на внеурочных занятиях.
2. *Техника армрестлинга.* Обучение технике быстрого старта, развитие физического качества, быстрота. Обучение технике, хват сверху. Обучение технике, хват снизу. Уход из опасного положения.
3. *Турнир по армрестлингу «Железный Арни».* Правила соревнований, профилактика травм. Инструктаж по технике безопасности при занятиях во внеурочное время.
4. *Техника силового многоборья.* Обучение технике физических упражнений с отягощениями. Обучение технике базовых физических упражнений, жим штанги лёжа, становая тяга, приседание с отягощением.
5. *Силовой турнир «Стронгман».* Правила проведения соревнований. Профилактика и предупреждение травматизма.
6. *Техника и приемы силового многоборья на перекладине.* Обучение технике подтягивания на перекладине различными видами хватов. Силовой и полусиловой выходы на перекладине. Техника отжиманий на брусьях, выход силой на брусьях.
7. *ФЕСТИВАЛЬ Всероссийской массовой программы готов к труду и обороне.* Правила проведения соревнований. Профилактика и предупреждение травматизма. Формирование, подготовка и организация к проведению «ГТО». Составление протоколов, распределение

обязанностей между членами клуба.

**Тематическое планирование с указанием количества часов,  
отведенных на изучение каждой темы**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Модуль 1. Организация и проведение спортивных мероприятий в МАОУ – СОШ № 6</b>		
1.	<i>1.1. Вводное занятие.</i> Технология организации и проведения массовых спортивных мероприятий. Технология КТД. Особенности подготовки и проведения массовых спортивных мероприятий.	6
2.	<i>Осенняя массовая зарядка МАОУ – СОШ № 6. «Зарядись».</i> Составление плана проведения общешкольной массовой зарядки. Распределение обязанностей между членами клуба.	8
3.	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями	6
4.	Составление графика турнира. Распределение обязанностей между членами клуба.	6
5.	Инструктаж по технике безопасности на внеурочных занятиях. (Пионербол)	6
6.	Турнир по пионерболу среди девочек «Виктория». <i>Осенняя серия.</i> Формирование, подготовка и организация команд 5-11 классов для участия в ежегодных общешкольных соревнований по пионерболу. Составление графика турнира	12
7.	Турнир по пионерболу среди девочек «Виктория». <i>Весенняя серия.</i> Формирование, подготовка и организация команд 5-11 классов для участия в ежегодных общешкольных соревнований по пионерболу.	12
8.	Составление графика турнира. Распределение обязанностей между членами клуба. Инструктаж по технике безопасности на внеурочных занятиях. (Пионербол)	6
9.	Инструктаж по технике безопасности на внеурочных занятиях. (Стрит бол)	6
10.	Турнир по стритболу «Короли 2Х2». Формирование, подготовка и организация команд 8-11 классов для участия в ежегодных общешкольных соревнований по стритболу. Составление графика	12
11.	История развития игры Баскетбол.	10
12.	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах	10
13.	Влияние физических упражнений на организм ребенка	10
14.	Турнир семейных команд 1 – 4 классов «Спортивная семья». Формирование, подготовка и организация команд для участия в турнире. Составление графика турнира.	11
15.	Распределение обязанностей между членами клуба. Инструктаж по технике безопасности на внеурочных занятиях.	6
16.	<i>Весенняя массовая зарядка МАОУ – СОШ № 6. «Зарядись».</i> Составление плана проведения общешкольной массовой зарядки. Распределение обязанностей между членами клуба.	10
17.	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений	10
18.	Вводное занятие. Правила игры. Охрана здоровья и гигиена спортсмена. Инструктаж по технике безопасности при занятиях во внеурочное время.	6
	<b>Итого</b>	<b>153</b>
<b>Модуль 2. Футбол. Инструктаж по технике безопасности во время внеурочных занятий</b>		
19.	Техника удара по мячу, ведения мяча, отбора мяча. Удары внутренней и внешней стороной стопы, удары головой	12
20.	Ведение мяча, обманные движения, обводки. Способы остановки мяча. Отбор мяча перехватом, подкатом.	12
21.	Тактические приемы при взаимодействии с соперником, партнерами. Открывание вперед, в сторону, назад.	12
22.	Закрывание и опека соперника, правильное расположение по отношению к сопернику. Двусторонняя игра.	12

1223.	Передача мяча низом и верхом, диагональные, поперечные и продольные передачи. Двусторонняя игра.	12
24.	Тактические комбинации. Комбинации в игровых эпизодах: треугольник, «стенка»,	12
25.	Движение, отбор мяча посредством согласованных действий. Комбинации розыгрыша стандартных положений. Двусторонняя игра	12
26.	При введении мяча в игру начальным ударом, ударом от ворот, при вбрасывании из-за боковой. Двусторонняя игра.	12
27.	Турнир по мини-футболу «Футбол 5-7». Формирование, подготовка и организация команд 5-7 классов для участия в ежегодных общешкольных соревнованиях по мини-футболу.	12
28.	Составление графика турнира. Распределение обязанностей между членами клуба. Двусторонняя игра	12
29.	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	9
30.	Турнир по футболу «Сиреневый мяч». Весенняя серия. Формирование, подготовка и организация команд 8-11 классов для участия в ежегодных общешкольных соревнованиях по футболу. Двусторонняя игра.	12
31.	Составление графика турнира. Распределение обязанностей между членами клуба. Двусторонняя игра.	12
	<b>Итого</b>	<b>153</b>
<b>Модуль 3. Настольный теннис</b>		
32.	Вводное занятие. Правила игры в настольный теннис, профилактика травм. Инструктаж по технике безопасности на внеурочных занятиях. Составление графика турнира. Распределение обязанностей между членами клуба.	17
33.	Техника настольного тенниса: удары. Упражнения с ракеткой и шариком. Игра толчком справа и слева. Игровая практика	17
34.	Техника выполнения ударов по высокому мячу. Атакующие удары по диагонали. Игровая практика	17
35.	Игра с коротких и длинных мячей. Отработка ударов накатом, срезкой. Игровая практика	17
36.	Атакующие удары по линии, справа и слева разной силы и направления. Игровая практика	17
37.	Техника настольного тенниса: подачи и прием подач. Выполнение подач, подача срезкой. Подача боковым вращением. Прием подачи. Игровая практика	17
38.	Основы тактики игры в теннис. Передвижение. Комбинации. Тактические схемы. Отработка технических схем. Игровая практика	17
39.	Турнир по настольному теннису «fastball». Осенняя серия. Формирование, подготовка и организация общешкольных соревнований по настольному теннису. Игровая практика	17
40.	Физическая культура и Современное Олимпийское движение в России. Физкультурно-массовое движение	17
	<b>Итого</b>	<b>153</b>
<b>Модуль 4. Силовые виды спорта</b>		
41.	Вводное занятие. Правила силовых видов спорта, профилактика травм. Инструктаж по технике безопасности на внеурочных занятиях.	8
42.	Техника армрестлинга. Обучение технике быстрого старта, развитие физического качества, быстрота.	12
43.	Обучение технике, хват снизу. Уход из опасного положения.	12
44.	Турнир по армрестлингу «Железный Арни». Правила соревнований, профилактика травм. Инструктаж по технике безопасности при занятиях во внеурочное время.	13
45.	Техника силового многоборья. Обучение технике физических упражнений с отягощениями.	12
46.	Обучение технике базовых физических упражнений, жим штанги лёжа,	12

	становая тяга, приседание с отягощением.	
47.	Силовой турнир «Стронгман». Правила проведения соревнований. Профилактика и предупреждение травматизма.	15
48.	Техника и приемы силового многоборья на перекладине. Обучение технике подтягивания на перекладине различными видами хватов.	12
49.	Силовой и полусиловой выходы на перекладине. Техника отжиманий на брусьях, выход силой на брусьях.	12
50.	ФЕСТИВАЛЬ Всероссийской массовой программы готов к труду и обороне. Правила проведения соревнований.	12
51.	Профилактика и предупреждение травматизма. Формирование, подготовка и организация к проведению «ГТО».	24
52.	Составление протоколов, распределение обязанностей между членами клуба.	9
	<b>Итого</b>	<b>153</b>

## 2. Организационный раздел

### 2.1. Учебный план

№	Разделы	Кол-во аудиторных занятий (1 группа)	Кол-во аудиторных занятий (2 группа)	Кол-во внеаудиторных занятий, час	Формы аттестации \ контроля
1	Модуль 1. Организация и проведение спортивных мероприятий в школе	34	34	85	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тестирование;</li> <li>• Опрос, просмотр</li> <li>• Игровые программы;</li> <li>• Участие детей в городских мероприятиях, спортивной деятельности, конкурсах и соревнованиях</li> </ul>
2	Модуль 2. Мини-футбол	34	34	85	
3	Модуль 3. Настольный теннис	34	34	85	
4	Модуль 4. Силовые виды спорта	34	34	85	
	<b>Итого:</b>			<b>612</b>	

### Аннотация

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Цель программы:** формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостному развитию физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, а также приобщение детей к регулярным занятиям спортом по различным видам деятельности.

**Контингент обучающихся:** программа рассчитана на детей с 10 до 17 лет.

**Продолжительность реализации программы:** 2 года.

**Режим занятий:** занятия 4 раза в неделю

**Форма организации процесса обучения:** занятия организуются в учебных группах.

**Краткое содержание:** Данная дополнительная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность, которая призвана обеспечить необходимый уровень развития жизненно важных двигательных навыков и физических качеств, и создает предпосылки для многообразных проявлений творческой активности. Являясь обязательным разделом

гуманитарного компонента образования, физическая культура способствует гармонизации телесного и духовного единства учащихся, формированию у них таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие. Физкультурно-спортивная направленность является одной из важных направленностей дополнительного образования. Здесь особое значение придаётся повышению уровня физического развития обучающихся, создания положительной мотивации к здоровому образу жизни.

**Материально-техническое обеспечение:**

- Скамейка гимнастическая
- Стенка гимнастическая
- Маты гимнастические
- Обручи гимнастические большие диаметром 100 см -
- Палки гимнастические
- Свисток судейский
- Кирпичики пластмассовые (10 x 20 см)
- Обручи малые диаметром 50 см

**Методическое обеспечение:**

- методические материалы для проведения теоретических занятий;
- методические разработки занятий;
- инструкции по охране труда и технике безопасности.

**Список литературы**

1. Гогонов, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта/Е.Н. Гогонов, Б.И. Мартынов - М.: Издательский центр «Академия», 2000 –288с.
2. Данилков, А.А. Игры на каждый день /А.А. Данилков- Новосибирск: Издательство «Сибирское университетское издательство», 2008 – 232 с.
3. 500 игр и эстафет: Пособие / Науч. редакция В. В. Кузина, С. А.Полиевского. - [2-е изд.]. - М.: Физкультура и спорт, 2003 – 303 с.
4. Полтавцева, Н.В. Физическая культура в школьном детстве/ Н.В. Полтавцева - М.: Просвещение,2005.
5. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов, Москва, 2001
- 6.Актуальные проблемы дополнительном образовании / М.: Детство-Пресс, 2017 – 192 с.
7. Евладова, Е. Б. Дополнительное образование детей / Е.Б. Евладова, Л.Г., Логинова, Н.Н. Михайлова. - М.: Владос, 2015 – 352 с.
8. Иванченко, В. Н. Инновации в образовании. Общее и дополнительное образование детей / В.Н. Иванченко. - М.: Феникс, 2016 – 352 с.
9. Моргун, Д. В. Дополнительное образование детей в вопросах и ответах / Д.В. Моргун, Л.М. Орлова. - М.: Эко Пресс, 2016 – 140 с.
10. Толстой, И.И. Заметки о народном образовании в России / И.И. Толстой. - М.: СПб: Вольф, 2016 – 132 с.
11. Лебедева, О.Е. Дополнительное образование детей / О.Е. Лебедева. -М.: Книга по Требованию, 2016 – 256 с.
12. Золотарева, А. В. Дополнительное образование детей / А.В. Золотарева. - М.: Академия развития, 2016 – 304.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816889

Владелец Симисинова Татьяна Борисовна

Действителен с 03.07.2025 по 03.07.2026