

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Тулуна
«Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением
отдельных предметов №20 «Новая Эра»

Рассмотрено:

Руководитель МО

 /Е.А. Валибаева

Протокол № 1

от «31» августа 2023 г.

Согласовано:

Зам. директора по УВР

МБОУ СОШ «Новая Эра»

 /Е.М. Пашкевич

«31» августа 2023 г.



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

Адресат программы: обучающиеся 7-18 лет, 1-11 классы

Срок реализации: 1 год

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Разработчик программы:

Пашкевич Елена Михайловна, заместитель директора по УВР

2023 г.

I. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Заседанием Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта от 10 октября 2019 г. определена важность формирования новых возможностей для спортивной самореализации людей при активном участии самих граждан в данном процессе.

В современной педагогике актуальны вопросы популяризации физической культуры и спорта, активного образа жизни среди подрастающего поколения, а также повышения эффективности работы по выявлению и развитию способных учащихся, в том числе в области физического воспитания. Создание и выстраивание системной работы со спортивно одарёнными учащимися и приобщение активных школьников к организации и проведению физкультурно-оздоровительных, спортивных и социально-значимых мероприятий (далее – мероприятия) является потребностью любой образовательной организации.

При разработке Программы деятельности школьного спортивного клуба (далее – Программа) разработчики руководствовались следующими нормативными и организационными документами:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»);
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. №3894-р;
- Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 г. (протокол № 3);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 117 от 23.03.2020 г. «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов (в том числе в виде общественных объединений), не являющихся юридическими лицами» (зарегистрирован приказом Минюста России от 23 апреля 2020 года, регистрационный № 58189);
- Письмо Минобрнауки России № МД- 1077/19 и Минспорттуризма России № НП- 02-007/4568 от 10.08.2011 г. «О методических рекомендациях по созданию и организации деятельности школьных спортивных клубов»;
- Письмо Минобрнауки России от 2.03.2015 г. № ВК-457/09 «О методических рекомендациях для преподавателей и организаторов внутришкольных и межшкольных физкультурных и спортивных мероприятий»;
- Методические рекомендации по созданию школьных спортивных клубов общеобразовательных организаций, разработанные ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» от 23 сентября 2021 г.;
- Письмо Управления по физической культуре, спорту и туризму Курганской области от 29.05.2017 г. № 1267/03 «О методических рекомендациях по организации деятельности школьных спортивных клубов в Курганской области»;
- Письмо Департамента образования и науки Курганской области от 15.06.2022 г. № 08-03947/22 «Об обеспечении деятельности

школьных спортивных клубов».

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Актуальность программы определяется запросом со стороны педагогов и родителей на образовательную и воспитательную деятельность в рамках работы клуба, организуемую во внеучебное время для удовлетворения потребностей обучающихся в содержательном физкультурно-спортивном досуге с учетом их индивидуальных возможностей.

Кроме этого, клуб способствует поиску и отбору перспективных школьников, которые в дальнейшем могут связать свою судьбу со спортом высших достижений; клуб помогает адаптировать педагогический процесс к индивидуальным особенностям ученика, создает условия для максимального раскрытия его спортивного потенциала в комфортных условиях для личностного развития и формирования талантливого школьника; клуб способствует массовому вовлечению школьников в соревновательную деятельность (один из показателей качества деятельности клуба – это численность обучающихся - участников, победителей и призеров олимпиад, соревнований, конкурсов, школьного, муниципального, регионального, федерального и международного уровней); клуб предназначен для проведения физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с различными категориями детей, находящимися в трудной жизненной ситуации, включая состоящих на учете в подразделениях по делам несовершеннолетних и внутришкольном учете, детей- сирот, детей без попечения родителей, детей из малообеспеченных семей и иных категорий детей, в том числе детей с ослабленным здоровьем.

Новизна, отличительные особенности

Программа основана на гармоничном сочетании нескольких направлений деятельности клуба (физкультурно-оздоровительное, спортивно-массовое, образовательное, информационно-пропагандистское, организационно-педагогическая деятельность).

Программа способствует выявлению из общей школьной среды спортивно одаренных и активных учеников, включает проведение специальных занятий с ними (подготовка спортивных волонтеров / инструкторов и участников олимпиад и конкурсов), и привлечение к организации мероприятий со сверстниками и младшими школьниками. В Программу включено проведение школьного этапа по отбору школьников на муниципальные /региональные этапы «Президентские состязания», «Президентские спортивные игры» и «Игры ШСК» (далее - Президентские соревнования), работа спортивных секций, подготовка к соревнованиям по различным видам спорта.

Программа построена с учетом цикличности и этапности организации проведения мероприятий и подготовки к ним.

Отличительные особенности Программы:

В деятельности клуба участвуют несовершеннолетние и совершеннолетние обучающиеся, которые имеют право в соответствии со своими способностями, возможностями и интересами на выбор занятий;

Ежегодно обучающиеся НОО, ООО, СОО в течение учебного года в рамках деятельности клуба участвуют в цикле мероприятий, где выявляются спортивно одаренные школьники и лидеры (спортивные волонтеры /инструкторы);

Организована индивидуальная работа (сопровождение) с мотивированными и одаренными детьми - участниками олимпиад, конкурсов; Спортсмены / команды, прошедшие отбор на школьном этапе, принимают участие в соревнованиях различных уровней.

Адресат программы: обучающиеся 1-11 классов, 7-18 лет

Объем программы: программа модульная. Обучающиеся в праве выбрать один или несколько модулей

1. Модуль «Футбол» 2 часа в неделю, 68 часов в год (5-6 класс)
2. Модуль «Баскетбол» 2 часа в неделю, 68 часов в год (7-11 класс)
3. Модуль «Волейбол» 2 часа в неделю, 68 часов в год (7-11 класс)
4. Модуль «Плавание», 1- 4 класс 1 час в неделю, всего 14 часов
«Плавание» 5-11 класс, 1 час в неделю, 34 часа в год
5. Модуль «Спортивные праздники, мероприятия, соревнования» (по Календарному плану Программы воспитания).

Формы обучения: очная, с возможностью сетевого взаимодействия

Особенности организации образовательного процесса

Форма реализации образовательной программы: модульная.

Организационные формы обучения: групповые, индивидуальные

Режим занятий: вторая половина дня, после учебных занятий

1.2. Цель и задачи программы:

Цель: вовлечение обучающихся в занятия физической культурой и спортом, развитие школьного спорта через систему школьных физкультурно–оздоровительных, спортивно-массовых и социально– значимых мероприятий.

Задачи:

- способствовать вовлечению обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом, формирование у них мотивации и устойчивого интереса к укреплению здоровья;
- Организовать физкультурно-спортивной работу с обучающимися;
- обеспечить участие в спортивных соревнованиях различного уровня среди образовательных организаций;
- развивать волонтерское движение по пропаганде здорового образа жизни и ВФСК ГТО;
- создавать условия для развития различных видов и форм спортивно-оздоровительной деятельности обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, ограниченные возможности здоровья.

II. Содержание программы:

Учебный план

Модуль	Год обучения	Начало обучения	Конец обучения	Трудоемкость (кол-во академических часов)	Формы аттестации
Модуль. Футбол	1 год обучения	1.09.2023	24.05.2024	68	Сдача нормативов
Модуль. Баскетбол	1 год обучения	1.09.2023	24.05.2024	68	Сдача нормативов
Модуль. Волейбол	1 год обучения	1.09.2023	24.05.2024	68	Сдача нормативов
Модуль. Плавание	2 года обучения	1.09.2023	24.05.2024	1-4 \14 5-11\34	Сдача нормативов
Модуль «Спортивные праздники, мероприятия, соревнования»	1 год обучения	1.09.2023	24.05.2024		Участие в соревнованиях и мероприятиях

Содержание учебного плана (по модулям)

Модуль Футбол (5-6 класс) (количество часов – 68)

Планируемые результаты:

Универсальные учебные действия (УУД)

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «футбол» учащиеся по окончании начальной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

Ученики узнают:

- систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в футбол, мини-футбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

Ученики научатся:

- проводить специальную разминку для футболистов

- владеть основами техники футбола;
- владеть основами судейства в футболе;

Ученики получают возможность развить следующие качества:

- *улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;*
- *улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;*
- *повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;*
- *разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.*

Универсальные учебные действия (УУД)

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «футбол» учащиеся по окончании начальной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

Личностные УУД:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения.
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий по плаванию оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

Ученик получит возможность сформировать:

- *владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.*
- *способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий, игровой и соревновательной деятельности;*

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

Ученик получит возможность сформировать:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий плаванием;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

Коммуникативные УУД:

- способность интересно и доступно излагать знания о плавании в целом, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

Познавательные УУД:

Знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

Регулятивные УУД:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из футбола, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Содержание модуля.

Теоретические сведения

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в футбол.

Инвентарь и оборудование для игры в футбол;

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях футболом;

Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
Сведения о строении и функциях организма человека;
Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях футболом;
Правила игры в футбол;
Оборудование места занятий, инвентарь для игры в футбол;
Врачебный контроль при занятиях футболом. Причины травм и их профилактика.

Общефизическая подготовка

Подвижные игры, ОРУ, бег, прыжки, метания

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты:

стартовые рывки на 5-10 м по зрительному сигналу из различных положений (сидя, лежа, медленного бега, бега на месте); эстафеты с элементами старта; подвижные игры «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и др.; стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам; бег между стойками, расставленными в различных положениях; обводка препятствий; подвижные игры «Бегуны», «Сумей догнать», «Салки по кругу»; остановка мяча с последующим рывком в сторону; челночный бег.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: подскоки и прыжки после приседа; прыжки в глубину; спрыгивание с высоты 40-60 см с последующим рывком вперед на 7-10 м; вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность; подвижные игры «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны» и др.; удары по мячу на дальность.

Упражнения для развития ловкости:

удержание мяча в воздухе (жонглирование); парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями (финтами); эстафеты с элементами акробатики; подвижные эстафеты с элементами акробатики; подвижные игры «Живая цель», «Ловля парами», «Салки мячом» и др.

Техническая подготовка

Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом; бег с изменением направления и скорости; прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх - влево, отталкиваясь двумя ногами с места или одной и двумя ногами с места или одной и двумя ногами с разбега; остановка во время бега выпадом и прыжком

Удары по мячу ногой:

внутренней стороной ступни, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; внешней частью подъема; после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое или среднее расстояние; на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход движущемуся партнеру.

Тактика игры – тактика игры в нападении; тактика игры в защите; взаимодействия в тройках, двойках, групповые.

Учебная игра –

парные игры, игра защитника против атакующего, игра атакующего против защитника, игры по упрощённым правилам.

Контрольно переводные нормативы –

III. Тематическое планирование

№ пп урока	Тема урока	Количество часов
1	Техника безопасности на занятиях по футболу. Подвижные игры	1ч
2	История футбола. Начальный удар по мячу. Удар по воротам.	1ч
3	Футбольные законы. Ведение мяча (дриблинг).	1ч
4	Футбольное поле. Ведение мяча (дриблинг).	1ч
5-8	Футбольное поле. Ведение мяча (дриблинг).	4ч
9	Экипировка вратаря. Остановка мяча.	1ч
10	Экипировка судьи. Пас внутренней стороны стопы, пас подъёмом.	1ч
11	Экипировка полевого игрока. Остановка мяча.	1ч
12	Нарушение правил. Пас головой, пас на ход партнёру.	1ч
13-16	СФП.	4ч
17	Техника штрафных ударов. Проброс мяча.	1ч
18	Ввод мяча в игру. Игра ног.	1ч
19-22	Игра по упрощённым правилам.	1ч
22-23	Обман соперника. Обманные движения.	1ч
24-25	Сдача спортивных нормативов. Игра по упрощённым правилам.	1ч
26-27	Тактика штрафных ударов. Штрафной удар.	1ч
28- 29	Резаный удар. Игра по упрощённым правилам.	1ч
30-31	Удар с лёта. Игра по упрощённым правилам.	1ч
32	Учебные игры.	1ч
33-34	Нарушение правил. Обводка ударом между ног. «Отмычка»	1ч
35-36	Положение вне игры. Пас внешней стороны стопы, пас пяткой.	1ч
37-38	Обман соперника. «Ложная остановка». «Уход с мячом».	1ч
39	ОФП. Подвижные игры.	1ч
40-41	Жёлтая карточка. Резаный удар.	1ч
42-43	Приём мяча «свеча». Удар лбом.	1ч
44-45	Техника игры вратаря. Игра в воздухе. Овладение мячом, летящим на средней и низкой высоте.	1ч
46-47	Техника игры вратаря. Овладение мячом с земли и сбоку. «Треугольник».	1ч

48	СФП.	1ч
49-50	Боковой бросок. Выход из ворот. Уменьшение угла атаки.	1ч
51-52	Ввод мяча в игру ногой, рукой. Направление броска.	1ч
53-54	Возвращение мяча в поле. Отражение мяча кулаком.	1ч
55	Учебные игры в соревновательном режиме.	1ч
56-57	Тактика вратаря. Учебные игры.	1ч
58-59	Тактика защитника. Учебные игры.	1ч
60	Тактика полузащитника. Учебные игры.	1ч
61	Тактика нападающего. Учебные игры.	1ч
62	Сдача спортивных нормативов.	1ч
63	Расположение игроков. Персональная опека. Зона защита.	1ч
64	Расположение игроков. Атака длинными и короткими передачами.	1ч
65-66	Игра в мини-футбол по упрощённым правилам	2
67-68	Игра в мини-футбол по основным правилам.	2
	итого	68 ч

Тематическое планирование модуля «Футбол»

№ п/п	Контрольные упражнения	результат
Общая физическая подготовка		
1.	Прыжки в длину с места, см	160
2.	Поднимание туловища за 30 сек, раз	24
3.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек, раз	15
4.	Бег на 300 м, мин	1,10
Техническая подготовка		
5.	Техника передвижения футболиста	+
6.	Удары по мячу ногой на дальность (м)	35
7.	Остановка мяча	+
Общая физическая подготовка		
8.	Челночный бег 3х10 м, сек	9,5
9.	Многоскоки (8 прыжков), м	12,5

10.	Лазание по канату, м	2,5
Специальная физическая подготовка		
11.	Бег на 30 м с мячом, сек	6,5
12.	Удары по мячу на дальность – сумма ударов с правой и левой ноги, м	28
Техническая подготовка		
13.	Жонглирование мячом ногой, раз	8
14.	Остановка мяча внутренней стороной стопы	+
15.	Остановки мяча ногой (подошвой)	+

Формы контроля:

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Модуль Баскетбол (7-11 класс) (количество часов-68)

Планируемые результаты:

ЛИЧНОСТНЫЕ

Усвоение школьником социально значимых знаний. Это, в первую очередь, знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории баскетбола и развития его в нашей стране.

Развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям баскетболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий

Понимать роль баскетбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Иметь представление об истории развития баскетбола в России; о правилах личной гигиены, профилактики травматизма. Технически правильно выполнять двигательные действия в баскетболе. Играть в баскетбол по упрощенным правилам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

Следовать при выполнении задания инструкциям учителя. Понимать цель выполняемых действий. Различать подвижные и спортивные игры

Учащиеся получат возможность научиться:

Принимать решения связанные с игровыми действиями; Взаимодействовать друг с другом на площадке. Договариваться и приходиться к общему решению, работая в команде.

Содержание модуля «Баскетбол»

Теоретическая (основы знаний)

Освоение техники игры в баскетбол. Передачи мяча. Перехваты мяча. Броски мяча в кольцо. Двусторонняя учебная игра. Командные действия в нападении

Техническая

Командные тактические действия в нападении и защите. Физическая подготовка в процессе занятия. Правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности.

Тактическая

Техника передвижения в стоке баскетболиста и использование ее в процессе игровой деятельности. Техника прыжка в верх толчком одной с приземлением на другую, использование ее в процессе игровой деятельности. Техника остановки двумя шагами и использование ее в процессе игровой деятельности. Техника остановки прыжком и использование ее в процессе игровой деятельности. Техника ловли мяча после отскока от пола и демонстрирование ее в процессе игровой деятельности. Техника ведения мяча различными способами. Ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Техника выполнения бросков мяча в корзину.

Физическая

ОФП. Участие в соревнованиях. Тестирование. Сдача нормативов.

Тематическое планирование модуля «Баскетбол»

№	Название раздела/темы	Количество часов
1.	Теоретическая (основы знаний)	4
2.	Техническая	26
	2.1 Имитация упражнений без мяча	4
	2.2 Ловля и передача мяча	6
	2.3 .Ведение мяча	8
	2.4. Броски мяча	8
3.	Тактическая	18
	3.1 Действия игрока в нападении	9
	3.2 Действия игрока в защите	9
4.	Физическая	10
	4.1 Общая подготовка	5
	4.2 Специальная	5
5.	Участие в соревнованиях по баскетболу	6
6.	Контрольные испытания (КДП)	4
	Итого	68

Модуль «Волейбол» (7-11 класс) (количество часов -68)

Планируемые результаты:

Личностные результаты

Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

Второй уровень: развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий

Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

Предметные результаты

Иметь представление об истории развития волейбола в России; о правилах личной гигиены, профилактики травматизма. Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам.

Метапредметные результаты

Учащиеся научатся:

Следовать при выполнении задания инструкциям учителя. Понимать цель выполняемых действий. Различать подвижные и спортивные игры

Учащиеся получают возможность научиться:

Принимать решения, связанные с игровыми действиями; взаимодействовать друг с другом на площадке. Договариваться и приходить к общему решению

Содержание модуля «Волейбол»

Техника и обучение техническим приёмам игры

Обучение стойке волейболиста и технике перемещений

- приставными шагами
- двойным шагом
- прыжками
- вперёд-назад двойным шагом
- спиной вперёд
- скачками вперёд
- по сигналу
- в стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий

Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) на месте

Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче.

Передачи мяча:

- имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения
- передача мяча после подбрасывания
- передачи мяча в парах после набрасывания партнёром

Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) в движении

- передачи мяча над собой на месте, в движении, после перемещения.
- передачи над собой и партнёру
- передачи после варьирования расстояния и траектории

- передачи мяча в тройках

Обучение нижней прямой подаче:

- имитация
- подачи в парах
- подачи через сетку
- подачи по зонам
- подачи на точность
- последовательно в зоны 1,6,5,4,2
- на партнёра, располагающегося в различных точках площадки
- между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга

Обучение приёму мяча снизу двумя руками

- имитация приёма мяча в и.п.
- в парах
- в стойке волейболиста Принимать мяч снизу двумя руками. Правильно работать ногами. Работать в паре.
- подбивание мяча с продвижением
- приём мяча наброшенного партнёром
- в парах
- приём мяча после отскока от пола

Верхняя прямая подача:

- имитация подачи мяч
- подачи в стену
- подачи в парах
- подачи через сетку
- подачу в правую и левую половину площадки
- подачи на точность
- соревнования на большое количество подач в заданный участок

Передача мяча через сетку в прыжке:

- имитация верхней передачи мяча в прыжке через сетку с места и небольшого разбега
- верхняя прямая подача в прыжке после подбрасывания над собой
- верхняя прямая подача в прыжке после подбрасывания вперёд-вверх и небольшого разбега

Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении)

- имитация передачи мяча
- в парах

- в тройках
- в четвёрках
- передачи через сетку назад
- передачи на точность в мишени, расположенные на стене
- передачи мяча из зон 3 за голову в зону 2

Приём мяча, отражённого сеткой:

- приём мячей, отскочивших от сетки с собственного набрасывания
- приём мячей после набрасывания в сетку другим игроком
- приём мячей после удара в сетку другим игроком

Прямой нападающий удар:

- прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага.
- имитация нападающего удара в прыжке с места
- имитация нападающего удара в прыжке с разбега
- в парах
- броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега
- броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега в парах
- нападающий удар через сетку
- нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча
- нападающий удар через сетку с разных зон подбрасывания мяча
- нападающий удар после встречной передачи

Одиночное блокирование:

- имитация блокирования
- передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой
- в парах через сетку, касаясь ладонями друг друга над сеткой
- в парах, занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. Один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой, выпрыгивая вверх, ставит блок и отбивает мяч на противоположную сторону.
- блокирование после набрасывания над сеткой
- то же но набрасывание правее, левее блокирующего
- блокирование нападающего удара выполненного из разных зон

Тематическое планирование модуля «Волейбол»

№	Тема	Количество часов
1	Верхняя передача двумя руками с места в движении и прыжке	10
2	Прямой нападающий удар	12
3	Верхняя, нижняя передача двумя руками назад	5
4	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	10
5	Двусторонняя учебная игра	15
6	Блокирование и страховка	8
7	Командные тактические действия в нападении и защите	8
	Итого	68

Модуль «Плавание»

1-4 класс (количество часов-14)

Планируемые результаты:

К моменту завершения программы, обучающиеся будут:

- иметь представление о водном поло, как о виде спорта;
- ознакомлены с мерами предосторожности на занятиях и правилах поведения в бассейне;
- знать и соблюдать правила гигиены;
- знать общие правила игры водного поло; - отличать способы плавания и демонстрировать их;
- уметь использовать плавательно-технические навыки;
- владеть техникой ведения мяча при плавательном движении;
- уметь выполнять прием и передачу мяча над собой одной рукой;
- знать основные виды бросков (основной бросок, бросок с лета, бросок назад, бросок кистью, самостоятельный перевод мяча);
- уметь координировать броски с плавательными движениями;

- уметь играть по упрощенным правилам водного поло;
- применять полученные знания в ходе учебной игры.
- знать терминологию водного поло;
- знать и соблюдать правила игры водного поло;
- знать технику спортивных способов плавания, способов передвижения ватерполистов и техники специальных приемов игрового плавания;
- владеть техникой ведения мяча при плавательном движении;
- владеть приемом и передачей мяча над собой одной рукой;
- уметь координировать броски с плавательными движениями;
- владеть основами техники и тактики игры;
- применять полученные знания в ходе учебной игры;
- ознакомлены с навыками судейства соревнований по водному поло.

Личностные УУД:

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области нравственной культуры:

- *способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий, игровой и соревновательной деятельности;*
- *способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;*
- *владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.*

В области трудовой культуры:

- *умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;*
- *умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.*

В области эстетической культуры:

- *красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;*
- *хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий плаванием;*
- *культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.*

Коммуникативные УУД:

- способность интересно и доступно излагать знания о плавании в целом, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

Познавательные УУД:

- Знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, история развития «Водного поло» как вида спорта о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

Регулятивные УУД:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из плавания, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- *владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.*

Формы контроля результатов:

- Участие в соревнованиях;
- Открытые занятия;
- Товарищеские игры;
- Контрольные упражнения по технической и специальной подготовке;
- Результаты фиксируются в протоколах.

Содержание 1 год обучения

1. Вводное занятие. Правила ТБ. Ознакомление с программой.

Теория: Знакомство. Общие правила техники безопасности. Предупреждение травматизма. Знакомство с программой. Способы самоконтроля за состоянием здоровья.

Практика: ОРУ пловцов на суше и на воде.

2. Правила поведения в бассейне. Гигиена, закаливание, режим и питание юного спортсмена.

Теория: Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию и отдыху при занятиях водном поло. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в плавательном бассейне.

Практика: Основные упражнения сухой разминки:

1. Ходьба, перерастающая в бег. Прыжки на носках на бортике. Длительность – около двух минут. Помогает разогреть тело, подготовив его к дальнейшим нагрузкам.

2. Проработка шеи – повороты головой в разные стороны. Таким образом шейные позвонки становятся на свое место.

3. Запястья – прокручивание кистей в одну, а затем в обратную сторону.

4. Руки – вращение рук в локтевых суставах.

5. Плечи – махи руками вперед и назад. Позволяет снять скованность и напряжение.

6. Спина – повышение гибкости за счет наклонов в стороны и вращение.

7. Тазобедренный отдел – вращение тазом.

8. Ноги – вращение коленей, приседание.

9. Область голеностопа – вращение ног в области голеностопного сустава, опираясь носком на пол либо удерживая в воздухе.

3. Правила игры в водное поло

Теория: Основные правила игры водное поло; жесты судей.

Практика. Подвижные игры на воде, по упрощенным правилам.

4. Плавательная подготовка

Теория: Изучение техники спортивных способов плавания

Практика:

Имитационные упражнения для выполнения стартов на суше

1. И. п. — основная стойка (о. с.). Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.

2. То же из исходного положения для старта.

3. Принять исходное положение для старта (ноги на ширине стопы). Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед-вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки. Повторить несколько раз.

4. Выполнить старт по команде преподавателя.

Упражнения в воде

- Выполнить спад с отталкиванием в конце падения.
- Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.
- Выполнить стартовый прыжок с тумбочки
- Выполнить стартовый прыжок по команде преподавателя.
- Упражнения для изучения старта из воды
- Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.

Имитационные упражнения на суше

Из положения группировки выпрыгнуть вверх с имитацией скольжения, работы ногами и первых плавательных движений руками.

Упражнения в воде

Взявшись прямыми руками за край пенного корытца или бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.

То же, пронося руки вперед над водой.

То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходило под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой.

Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

Подготовительные упражнения для ныряния в воде

1. Стоя на дне, погрузиться в воду с головой и выполнять глотательные движения.

2. В том же и.п. зажать пальцами нос и, не открывая рта, выполнить выдох.

3. Медленное погружение на глубину 1—2 м, спускаясь по лестнице бассейна, с выравниванием давления на барабанные перепонки.

Упражнения для изучения задержки дыхания

1. Упражнение в гипервентиляции легких: 6—8 глубоких вдохов и полных выдохов.

2. Упражнения для увеличения задержки дыхания: без гипервентиляции и с гипервентиляцией; с саморегуляцией эмоционального состояния; с использованием глотательных движений, увеличивающих задержку дыхания (см. подраздел 10.2.4). Упражнения выполняются, держась руками за край сливного желоба и по команде преподавателя.

Упражнения для изучения погружений в воду

1. Прыжок с тумбочки вниз ногами.

2. То же вниз головой.

3. Прыжок с тумбочки вниз ногами (ноги согнуты в коленях) с наклоном туловища вперед и разведением рук в стороны для минимального погружения в воду (прыжок спасателя).
4. Погружение с поверхности воды вниз ногами.
5. То же вниз головой.
6. То же с отталкиванием от стенки бассейна.
7. Доставка предмета со дна бассейна.
8. Погружение на дно с надеванием ласт под водой.
9. То же с надеванием маски и ее продуванием.

5. Общая физическая и специальная подготовка

Теория: Основные упражнения пловцов на суше и в воде.

Практика: Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше

Ходьба: друг за другом; с различным положением рук; с различной постановкой стоп; с имитацией движений руками кролем на груди; кролем на спине.

Бег: друг за другом; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком приставными шагами; спиной вперед.

Прыжки: на двух ногах; на одной ноге; приставными шагами; в приседе; с различным положением рук.

Плавание в свободном темпе кролем на груди, на спине и брассом с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину преодолеваемых дистанций от 50 до 200м; плавание в свободном темпе дельфином дистанций 25, 50 и 100м. Плавание с акцентом на технику с помощью движений руками или ногами на дистанции 50, 100 и 200м следующими способами: кроль на груди, на спине, брасс.

Повторное плавание с акцентом на технику в свободном и умеренном темпе 3–4 x 25м; 2–3 x 50м с помощью движений только ногами всеми способами. Повторное плавание на технику с полной координацией движений 4–6 x 25м; 3–4 x 50м всеми способами, кроме баттерфляя.

Эстафетное плавание типа N x 25м (с полной координацией движений; с помощью движений одними руками и одними ногами).

Изучение техники начальных приемов владения мячом

На суше. Ловля и броски мяча двумя руками из-за головы, толчком от груди, броском с боку и т. п. Ловля двумя руками мяча, брошенного одной рукой из-за головы, толчком от плеча, махом через сторону и т. п. Баскетбольное ведение мяча одной рукой; попеременно правой – левой; с изменением точки отскока; на месте и в движении.

Упражнения, имитирующие технику движения при выполнении основного броска; упражнения без мяча, с мячами уменьшенных размеров (теннисный, гандбольный), с ватерпольными мячами. Броски ватерпольных мячей в вертикальную стенку. Броски мяча партнеру и ловля двумя руками. Броски мяча партнеру и остановка летящего мяча «гасящим» движением кисти на пол перед собой. Подбрасывание мяча вперед перед собой и прием одной рукой снизу; попеременно правой – левой; на месте и в движении. Броски мяча в вертикальную стенку и прием отскакивающих мячей одной как правой, так и левой рукой. Прием – передача мяча в парах на различном расстоянии друг от друга в положении стоя, сидя, лежа. Прием – передача мяча в группах на различном расстоянии друг от друга в разных направлениях, стоя на месте

и с элементами движения; сидя. В положении сидя или стоя на коленях: поднимание мяча с пола одной рукой, подхватом катящегося навстречу мяча, подхватом с поворачиванием.

В воде (глубина по пояс или по грудь). Ловля и броски двумя руками из-за головы, толчком от груди, броском с боку и т. п. Ловля двумя руками мяча, брошенного одной рукой из-за головы, толчком от плеча, махом через сторону и т. п.

Упражнения, имитирующие технику движений при выполнении основного броска. Упражнения без мяча, с мячами уменьшенных размеров, с ватерпольными мячами. Броски мяча партнеру и ловля мяча двумя руками. Поднимание мяча, лежащего впереди, сбоку, сзади с воды подхватом и приведение в положение замаха, как при выполнении основного броска, стоя на дне бассейна; после подплывания к мячу с опорой на дно; то же с выполнением броска. Поднимание мяча, лежащего впереди, сбоку, сзади с воды подхватом с поворачиванием кисти и приведение в положение замаха, как при выполнении основного броска, стоя на дне бассейна; после подплывания к мячу с опорой на дно; то же с выполнением броска. Поднимание мяча с воды подхватом и надхватом с поворачиванием кисти и броски в вертикальную стену, щит на бортике бассейна, ватерпольные ворота; стоя на дне бассейна; после подплывания к мячу, лежащему на воде, с опорой на дно; в прыжке после отталкивания от дна. Броски мяча партнеру и остановка летящего мяча «гасящим» движением кисти на воду перед собой, стоя на дне; в прыжке оттолкнувшись от дна бассейна. Броски мяча в вертикальную стенку и прием отскакивающих мячей одной рукой, стоя на различном расстоянии от стены. Прием передача мяча в парах, стоя на различном расстоянии друг от друга. Прием – передача мяча в группах (тройках, четверках) на различном расстоянии друг от друга, в различных направлениях, стоя на месте и с элементами движения.

6. Техническая подготовка.

Теория: Изучения техники способов передвижения ватерполистов. Ватерпольные варианты плавания кролем на груди и кролем на спине. Практика:

1. Держаться на воде:

-Зайдите в воду по пояс.

-Поднимите руки и наберите побольше воздуха в лёгкие.

-Оттолкнитесь от дна и лягте грудью на воду.

-Раскиньте руки и ноги в стороны. Лицо должно быть направлено вниз.

2. Гребки в наклоне.

Упражнение предназначено на разработку плечевого пояса и правильного плавания кролем на длинных руках.

Необходимо наклониться, расслабить руки и попробовать поплавать 40 раз.

3. Гребки с резинкой.

Для этого задания понадобится резинка, которую можно приобрести в спортивном магазине.

Принцип работы упражнения на резине – это одни и те же повторяющиеся движения, для отработки мышечной памяти, которая вам поможет плавать кролем в бассейне. Самое главное не торопиться, следить за началом, за высоким локтем и за окончанием гребка.

2–3 подхода по 40–50 повторений.

4. Лодочка

Упражнение предназначено для проработки мышц спины и для того, чтобы уверенно держать корпус прямым во время плавания.

Положение – лежа на животе. Одновременно поднимать прямые руки и ноги, при этом необходимо тянуться руками как можно дальше вперед, а ногами как можно дальше назад. Постарайтесь в таком положении зафиксироваться на верху, медленно опускаясь вниз.

2 подхода по 8–10 повторений.

5. Кроль ногами лежа на животе.

Необходимо лечь на живот, руки вытянуть вперед, ноги прямые назад. Ногами делать легкие движения, будто вы плывете в воде. Старайтесь тянуть спиной, все что ниже колен должно быть расслаблено.

1 подход 1 минута или 2 подхода по 30 секунд.

6. Приседания возле угла.

Необходимо встать у угла, ноги параллельно углу. Задача – сделать 5 ровных приседаний, не касаясь грудью стены. Таз можно убрать назад, макушку тянуть все время вверх. 5 приседаний.

7. Игровая подготовка

Теория: Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Практика: Упражнения, имитирующие основные положения туловища в воде и элементы техники плавания, техники способов передвижения ватерполистов.

И.п. – присед, руки вверх, ладонями вперед, кисти вместе, голова между рук: встать, поднимаясь на носки, смотреть на кисти рук и потянуться.

И.п. – то же, но ладонь на ладонь, голова затылком на плечах: встать, поднимаясь на носки, потянуться, смотреть на пальцы ног.

И.п. – лежа на гимнастической скамейке: имитация положения для скольжения на груди.

И.п. – лежа на гимнастической скамейке на спине: имитация положения для скольжения на спине.

И.п. – ноги на ширине плеч, полу наклон вперед прогнувшись: имитаций движений руками в плавании кролем, брассом, дельфином.

И.п. – основная стойка, руки вниз – в стороны: имитация движения руками в плавании на спине.

И.п. – сидя на полу (на скамейке) с опорой руками сзади: имитация движения ног кролем, дельфином, брассом.

И.п. – стоя на одной ноге с опорой рукой о стенку: имитация движения туловищем и другой (не опорной) ногой, как в дельфине.

Содержание 2 год обучения

1. Вводное занятие. Правила ТБ. Ознакомление с программой 2 года обучения.

Теория: Общие правила техники безопасности. Предупреждение травматизма. Знакомство с программой 2-го года обучения. Способы самоконтроля за состоянием здоровья.

Практика: ОРУ пловцов на суше и на воде.

2. Тактика водного поло.

Теория: Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Взаимосвязь тактики с другими видами подготовки. Индивидуальная тактика наступления и обороны. Командная тактика наступления. Руководящая роль капитана команды в процессе игры.

Практика: Общеразвивающие физические упражнения на суше

Ходьба: друг за другом; с различным положением рук; с различной постановкой стоп; с имитацией движений руками кролем на груди; кролем на спине.

Бег: друг за другом; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком приставными шагами; спиной вперед.

Прыжки: на двух ногах; на одной ноге; приставными шагами; в приседе; с различным положением рук.

Плавание в свободном темпе кролем на груди, на спине и брассом с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину преодолеваемых дистанций от 50 до 200м; плавание в свободном темпе дельфином дистанций 25, 50 и 100м. Плавание с акцентом на технику с помощью движений руками или ногами на дистанции 50, 100 и 200м следующими способами: кроль на груди, на спине, брасс.

Повторное плавание с акцентом на технику в свободном и умеренном темпе 3–4 x 25м; 2–3 x 50м с помощью движений только ногами всеми способами. Повторное плавание на технику с полной координацией движений 4–6 x 25м; 3–4 x 50м всеми способами, кроме баттерфляя.

Эстафетное плавание типа N x 25м (с полной координацией движений; с помощью движений одними руками и одними ногами).

Изучение техники начальных приемов владения мячом

3. Техника водного поло.

Теория: Понятие о спортивной технике. Классификация и терминология технических приемов. Техника способов передвижения ватерполистов. Техника специальных приемов игрового плавания. Техника приемов защиты, техника владения мячом.

Практика: Специальные физические упражнения.

На суше. Ловля и броски мяча двумя руками из-за головы, толчком от груди, броском с боку и т. п. Ловля двумя руками мяча, брошенного одной рукой из-за головы, толчком от плеча, махом через сторону и т. п. Баскетбольное ведение мяча одной рукой; попеременно правой – левой; с изменением точки отскока; на месте и в движении.

Упражнения, имитирующие технику движения при выполнении основного броска; упражнения без мяча, с мячами уменьшенных размеров (теннисный, гандбольный), с ватерпольными мячами. Броски ватерпольных мячей в вертикальную стенку. Броски мяча партнеру и ловля двумя руками. Броски мяча партнеру и остановка летящего мяча «гасящим» движением кисти на пол перед собой. Подбрасывание мяча вперед перед собой и прием одной рукой снизу; попеременно правой – левой; на месте и в движении. Броски мяча в вертикальную стенку и прием отскакивающих мячей одной как правой, так и левой рукой. Прием – передача мяча в парах на различном расстоянии друг от друга в положении стоя, сидя, лежа. Прием – передача мяча в группах на различном расстоянии друг от друга в разных направлениях, стоя на месте и с элементами движения; сидя. В положении сидя или стоя на коленях: поднимание мяча с пола одной рукой, подхватом катящегося навстречу мяча, подхватом с поворачиванием.

В воде (глубина по пояс или по грудь). Ловля и броски двумя руками из-за головы, толчком от груди, броском с боку и т. п. Ловля двумя руками мяча, брошенного одной рукой из-за головы, толчком от плеча, махом через сторону и т. п.

Упражнения, имитирующие технику движений при выполнении основного броска. Упражнения без мяча, с мячами уменьшенных размеров, с ватерпольными мячами. Броски мяча партнеру и ловля мяча двумя руками. Поднимание мяча, лежащего впереди, сбоку, сзади с воды подхватом и приведение в положение замаха, как при выполнении основного броска, стоя на дне бассейна; после подплывания к мячу с опорой на дно; то же с выполнением броска. Поднимание мяча, лежащего впереди, сбоку, сзади с воды подхватом с поворачиванием кисти и приведение в положение замаха, как при выполнении основного броска, стоя на дне бассейна; после подплывания к мячу с опорой на дно; то же с выполнением броска. Поднимание мяча с воды подхватом и надхватом с поворачиванием кисти и броски в вертикальную стену, щит на бортике бассейна, ватерпольные ворота; стоя на дне бассейна; после подплывания к мячу, лежащему на воде, с опорой на дно; в прыжке после отталкивания от дна. Броски мяча партнеру и остановка летящего мяча «гасящим» движением кисти на воду перед собой, стоя на дне; в прыжке оттолкнувшись от дна бассейна. Броски мяча в вертикальную стенку и прием отскакивающих мячей одной рукой, стоя на различном расстоянии от стены. Прием передача мяча в парах, стоя на различном расстоянии друг от друга. Прием – передача мяча в группах (тройках, четверках) на различном расстоянии друг от друга, в различных направлениях, стоя на месте и с элементами движения.

4. Правила игры в водное поло

Теория: Основные правила игры водное поло; жесты судей.

Практика: Подвижные игры. Водное поло по упрощенным правилам. Жестикуляция судей.

5. Плавательная подготовка.

Теория: Техника стилей плавания.

Практика:

Кроль на груди. Плавание с полной координацией движений. Плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений ногами с различными положениями рук и вариантов дыхания. Плавание с «обгоном»: вытянутая вперед рука начинает гребок в момент, когда вторая войдет в воду, вдох под одну руку в конце гребка. Плавание с «двусторонним дыханием». Плавание с помощью ног кролем. Плавание кролем с задержкой дыхания и непрерывным движением рук.

Кроль на спине. Плавание с полной координацией движений. Плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками. Плавание на «сцепление». Плавание на спине со вдохом как под левую, так и под правую руку. Плавание на спине с помощью ног кролем и одновременных движений руками.

Дельфин. Плавание с полной координацией движений; плавание брассом с помощью движений руками дельфином и ногами – кроль; плавание с помощью движений ногами дельфином в положениях на спине, на груди и на боку с различными положениями рук.

Брасс. Плавание с полной координацией движений; плавание брассом с помощью движений руками; плавание с отдельным согласованием движений руками и ногами и с обычным согласованием движений.

6. Общая физическая и специальная подготовка.

Теория: Техника передвижения ватерполистов.

Практика: Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше. Спортивные и подвижные игры и эстафеты.

Упражнения, имитирующие основные положения туловища в воде и элементы техники плавания, техники способов передвижения ватерполистов:

7.Техническая подготовка.

Теория: Развитие скорости и выносливости.

Практика: **Подготовительные упражнения в воде для ныряния:**

1. Стоя на дне, погрузиться в воду с головой и выполнять глотательные движения.
2. В том же и.п. зажать пальцами нос и, не открывая рта, выполнить выдох.
3. Медленное погружение на глубину 1—2 м, спускаясь по лестнице бассейна, с выравниванием давления на барабанные перепонки.

Упражнения для изучения задержки дыхания

1. Упражнение в гипервентиляции легких: 6—8 глубоких вдохов и полных выдохов.
2. Упражнения для увеличения задержки дыхания: без гипервентиляции и с гипервентиляцией; с саморегуляцией эмоционального состояния; с использованием глотательных движений, увеличивающих задержку дыхания (см. подраздел 10.2.4). Упражнения выполняются, держась руками за край сливного желоба и по команде преподавателя.

Упражнения для изучения погружений в воду

1. Прыжок с тумбочки вниз ногами.
2. То же вниз головой.
3. Прыжок с тумбочки вниз ногами (ноги согнуты в коленях) с наклоном туловища вперед и разведением рук в стороны для минимального погружения в воду (прыжок спасателя).
4. Погружение с поверхности воды вниз ногами.
5. То же вниз головой.
6. То же с отталкиванием от стенки бассейна.
7. Доставание предмета со дна бассейна.
8. Погружение на дно с надеванием ласт под водой.
9. То же с надеванием маски и ее продуванием.

Имитационные упражнения на суше для изучения стартов:

1. И. п. — основная стойка (о.с.). Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.
2. То же из исходного положения для старта.
3. Принять исходное положение для старта (ноги на ширине стопы). Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед-вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки. Повторить несколько раз.
4. Выполнить старт по команде преподавателя.

Упражнения в воде

- Выполнить спад с отталкиванием в конце падения.
- Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.

Выполнить стартовый прыжок с тумбочки

Выполнить стартовый прыжок по команде преподавателя.

Упражнения для изучения старта из воды (рис. 45)

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.

Имитационные упражнения на суше

1. Из положения группировки выпрыгнуть вверх с имитацией скольжения, работы ногами и первых плавательных движений руками.

Упражнения в воде

1. Взявшись прямыми руками за край пенного корытца или бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна.

2. Затем вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.

3. То же, пронося руки вперед над водой.

4. То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой.

5. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

Изучение техники приемов владения мячом

-Подвижные игры: «Мяч по кругу», «Волейбол в воде», «Салки с мячом», «Борьба за мяч», «Мяч своему тренеру», «Водное поло» по упрощенным правилам.

Тематическое планирование модуля «Плавание»

1 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1	Правила техники безопасности. ОРУ пловцов на суше и в воде.	1
2	Ознакомление с техникой безопасности в бассейне, личная гигиена. ОРУ на суше пловцов. Специальная гимнастика пловцов.	1
3	Основные правила игры водное поло; жесты судей. Подвижные игры на воде, по упрощенным правилам.	1
4	Изучение техники спортивных способов плавания. Имитационные упражнения для выполнения стартов на суше.	1
5	Общая физическая и специальная подготовка.	1

6	Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Упражнения, имитирующие основные положения туловища в воде и элементы техники плавания, техники способов передвижения ватерполистов.	1
7	Изучение техники приемов владения мячом. Подвижные игры.	1
8	Спортивные эстафеты 4*25м, 8*50м. Плавание на выносливость до 200м.	1
9	Двухсторонняя игра. Официальные правила, Жестикуляция.	1
10	Развитие выносливости, скорости. Имитационные упражнения.	1
11	Старты из различных исходных положений с тумбочки: щучкой, солдатиком. Старт из воды. Подвижные игры. Развитие ФК: сила, выносливость, координация движений, гибкость.	1
12	Нырание в глубину и длину из различных исходных положений, упражнения на задержку дыхания, подвижные игры, развитие ФК.	1
13	Спортивная игра «Водное поло». Правила игры. Судейская жестикуляция.	1
14	Плавание различными способами до 500м.	1
Итого:		14

2 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1	Правила техники безопасности. ОРУ пловцов на суше и в воде.	1
2	Ознакомление с техникой безопасности в бассейне, личная гигиена. ОРУ на суше пловцов. Специальная гимнастика пловцов.	1
3	Основные правила игры водное поло; жесты судей. Подвижные игры на воде, по упрощенным правилам.	1
4	Изучение техники спортивных способов плавания. Имитационные упражнения для выполнения стартов на суше.	1
5	Старты из различных исходных положений с тумбочки: щучкой, солдатиком. Старт из воды. Подвижные игры. Развитие ФК: сила, выносливость, координация движений, гибкость.	1
6	Нырание в глубину и длину из различных исходных положений, упражнения на задержку дыхания, п/и, развитие ФК.	1
7	Спортивная игра «Водное поло». Правила игры. Судейская жестикуляция. Плавание различными стилями до 500 м.	1

8	Спортивная игра «Водное поло». Правила игры. Судейская жестикуляция. Плавание различными стилями до 500 м.	1
9	Имитационные упражнения. Выносливость 800 м.	1
10	Скоростно-силовые упражнения. Эстафета 4*25м, 4*50 м.	1
11	Старты из различных исходных положений с тумбочки: щучкой, солдатиком. Старт из воды. Подвижные игры. Развитие ФК: сила, выносливость, координация движений, гибкость.	1
12	Ныряние в глубину и длину из различных исходных положений, упражнения на задержку дыхания, подвижные игры, развитие ФК.	1
13	Спортивная игра «Водное поло». Правила игры. Судейская жестикуляция.	1
14	Плавание различными способами до 1000м. Свободное плавание.	1
Итого:		14

3 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1	Правила техники безопасности. ОРУ пловцов на суше и в воде.	1
2	Ознакомление с техникой безопасности в бассейне, личная гигиена. ОРУ на суше пловцов. Специальная гимнастика пловцов.	1
3	Основные правила игры водное поло; жесты судей. Подвижные игры на воде, по упрощенным правилам. Кроль на груди и спине до 50 м. Эстафета.	1
4	Изучение техники спортивных способов плавания. Имитационные упражнения для выполнения стартов на суше. Брасс до 50 м. Эстафета 4*50м.	1
5	Старты с тумбочки и воды. Ныряние на задержку дыхания.	1
6	Техника поворота маятником, кувырком вперед, повороты при плавании кролем на груди, спине, брассе. Подвижные игры., эстафеты с мячами, плавательными досками.	1
7	Спортивная игра «Водное поло». Правила игры. Судейская жестикуляция. Плавание различными стилями до 500 м.	1
8	Спортивная игра «Водное поло». Правила игры. Судейская жестикуляция. Плавание различными стилями до 500 м.	1
9	Имитационные упражнения. Выносливость 800 м.	1
10	Скоростно-силовые упражнения. Эстафета 4*25м, 4*50 м.	1

11	Старты из различных исходных положений с тумбочки: щучкой, солдатиком. Старт из воды. Подвижные игры. Развитие ФК: сила, выносливость, координация движений, гибкость.	1
12	Нырание в глубину и длину из различных исходных положений, упражнения на задержку дыхания, подвижные игры, развитие ФК.	1
13	Спортивная игра «Водное поло». Правила игры. Судейская жестикуляция.	1
14	Плавание различными способами до 1000м. Свободное плавание.	1
Итого:		14

4 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1	Правила техники безопасности. ОРУ пловцов на суше и в воде.	1
2	Ознакомление с техникой безопасности в бассейне, личная гигиена. ОРУ на суше пловцов. Специальная гимнастика пловцов.	1
3	Основные правила игры водное поло; жесты судей. Подвижные игры на воде, по упрощенным правилам. Кроль на груди и спине до 100 м. Эстафета.	1
4	Изучение техники спортивных способов плавания. Имитационные упражнения для выполнения стартов на суше. Брасс до 50 м. Эстафета 4*50м.	1
5	Старты с тумбочки и воды. Нырание на задержку дыхания.	1
6	Техника поворота маятником, кувырком вперед, повороты при плавании кролем на груди, спине, брассе. Подвижные игры., эстафеты с мячами, плавательными досками.	1
7	Спортивная игра «Водное поло». Правила игры. Судейская жестикуляция. Плавание различными стилями до 1000 м.	1
8	Старты из различных исходных положений с тумбочки: щучкой, солдатиком. Старт из воды. Подвижные игры. Развитие ФК: сила, выносливость, координация движений, гибкость.	1
9	Старты из различных исходных положений с тумбочки: щучкой, солдатиком. Старт из воды. Развитие выносливости, координации движений.	1
10	Нырание в глубину и длину из различных исходных положений, упражнения на задержку дыхания, подвижные игры, развитие ФК.	1
11	Нырание в глубину и длину из различных исходных положений, упражнения на задержку дыхания, развитие выносливости, скоростно-силовых качеств.	1

12	Спортивная игра «Водное поло». Правила игры. Судейская жестикация. Плавание различными стилями до 1000 м.	1
13	Комплексное плавание, 4*200м. Старты и ныряние с различных исходных положений.	1
14	Плавание различными способами до 1000м. Свободное плавание.	1
Итого:		14

Модуль «Плавание» 5-11 класс (количество часов-34)

Планируемые результаты:

К моменту завершения программы, обучающиеся будут:

- иметь представления, как о виде спорта;
- ознакомлены с мерами предосторожности на занятиях и правилах поведения в бассейне;
- знать и соблюдать правила гигиены;
- знать общие правила соревнования по плаванию; - отличать способы плавания и демонстрировать их;
- уметь использовать технические навыки;
- знать правила поведения и меры безопасности при проведении уроков, занятий, мероприятий на воде, в бассейнах и на открытых водоемах, способы контроля за реакцией организма на нагрузку по ЧСС и ЧД; приемы и способы действия в сложных и экстремальных условиях на воде; требования по использованию спасательных и поддерживающих средств на воде; способы оказания первой помощи при утоплении пострадавшему.

Личностные УУД:

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области нравственной культуры:

- *способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий, игровой и соревновательной деятельности;*
- *способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;*
- *владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.*

В области трудовой культуры:

- *умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;*
- *умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.*

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий плаванием;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

Коммуникативные УУД:

- способность интересно и доступно излагать знания о плавании в целом, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

Познавательные УУД:

- Знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, история развития «Плавание» как вида спорта о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

Регулятивные УУД:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из плавания, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Содержание модуля «Плавание» 5 - 7 класс

1. Вводное занятие. Правила ТБ. Ознакомление с программой.

Знакомство. Общие правила техники безопасности. Предупреждение травматизма. Знакомство с программой. Способы самоконтроля за состоянием здоровья.

2. Правила поведения в бассейне. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию и отдыху при занятиях водном поло. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в плавательном бассейне.

3. Правила соревнований по плаванию

Теория: основные правила соревнований; жесты судей.

4. Плавательная подготовка

Изучение техники спортивных способов плавания

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

5. Общая физическая и специальная подготовка

Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше

Ходьба: друг за другом; с различным положением рук; с различной постановкой стоп; с имитацией движений руками кролем на груди; кролем на спине. Изучение скольжения на груди и на спине с разным положением рук. Игры в воде

6. Техническая подготовка.

Упражнения для изучения техники стилей плавания. ОРУ в воде: погружение с продолжительным выдохом под водой, погружение с последующим выпрыгиванием, скольжение с задержкой дыхания. Кроль на груди. Поочередные движения руками и ногами. Упражнения на согласование движений руками и ногами с выдохом в воду.

7. Игровая подготовка

Подвижные игры, различные эстафеты.

Содержание модуля «Плавание» 8-11 классы

1. Вводное занятие. Правила ТБ. Ознакомление с программой 1 года обучения.

Общие правила техники безопасности. Предупреждение травматизма. Способы самоконтроля за состоянием здоровья.

2. Правила поведения в бассейне. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию и отдыху при занятиях водном поло. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в плавательном бассейне.

3. Правила соревнований по плаванию

Теория: основные правила соревнований; жесты судей.

4. Плавательная подготовка

Изучение техники спортивных способов плавания

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. ОРУ в воде: имитация движения рук, ног, ОРУ в воде: плавание с доской на различные дистанции на спине, кроль на спине, плавание до 200м, эстафеты. Развитие ФК: выносливости, координации движений, гибкости.

5. Общая физическая и специальная подготовка

Общеразвивающие и специальные физические упражнения в воде. ОРУ в воде: эстафеты с отрезками 25-50м, техника плавания кролем на груди в полной координации до 400м.

Упражнения, имитирующие основные положения туловища в воде и элементы техники плавания

6. Техническая подготовка.

Упражнения для изучения техники стилей плавания. Ныряние в глубину и длину из различных исходных положений, упражнения на задержку дыхания, развитие ФК. ОРУ в воде: Комплексное плавание 100м без учета времени. Старты, повороты. Плавание в полной координации 10x25м. ОРУ в воде: Кроль на спине. Скольжения на спине.

7. Техническая подготовка

-Упражнения для совершенствования техники способов плавания.

-Подвижные игры: «Мяч по кругу», «Борьба за мяч», «Мяч своему тренеру», Свободное плавание.

**Тематическое планирование модуля «Плавание»
5 класс**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1	Правила ТБ. Ознакомление с программой.	1
2	Ознакомление с техникой безопасности в бассейне, личная гигиена. ОРУ на суше пловцов. Специальная гимнастика пловцов.	1
3	Упражнения для освоения с водой (ходьба, бег, прыжки, спад в воду). Выдохи в воду. Упражнения на задержке дыхания.	1
4	Упражнения на освоение горизонтального положения тела на воде (лежание). Обучение скольжению на груди и на спине. Изучение правильного выдоха в воду.	1
5	Изучение скольжения на груди и на спине с разным положением рук. Игры в воде.	2
6	Судейская жестикуляция.	1
7	ОРУ на суше: упражнения в ходьбе и беге с имитацией двигательных упражнений пловцов, упражнения на укрепление мышц туловища и плечевого пояса, ног. Имитация движения рук кролем на груди, на спине, с помощью скамейки. Упражнения, имитирующие работу ног кролем на груди и спине с помощью скамейки. Развитие ФК: ловкость, гибкость, координация движений.	2
8	ОРУ в воде: погружение с продолжительным выдохом под водой, погружение с последующим выпрыгиванием, скольжение с задержкой дыхания, скольжение с прижатыми к туловищу руками, плавание на доске без рук с помощью ног, плавание с доской на 4 счета вдох- 4 выдох, плавание с калабашкой, эстафеты с отрезками 25-50м, техника плавания кролем на груди в полной координации до 100м-200м.. П/И на воде с мячом.	2
9	ОРУ на суше: имитация движения рук, ног, ОРУ в воде: плавание с доской на различные дистанции на спине, кроль на спине, плавание до 500м, эстафеты. Развитие ФК: выносливости, координации движений, гибкости.	2
10	ОРУ в воде: погружение с продолжительным выдохом под водой, погружение с последующим выпрыгиванием, скольжение с задержкой дыхания, скольжение с прижатыми к туловищу руками, плавание на доске без рук с помощью ног, плавание с доской на 4 счета вдох- 4 выдох, плавание с калабашкой, эстафеты с отрезками 25-50м, техника плавания кролем на груди в полной координации до 200м. П/И на воде с мячом.	2

11	Старты из различных исходных положений с тумбочки: щучкой, солдатиком. Старт из воды. П/и. Развитие ФК: сила, выносливость, координация движений, гибкость.	2
12	Нырание в глубину и длину из различных исходных положений, упражнения на задержку дыхания, п/и, развитие ФК.	2
13	Закрепление скольжения на груди и спине с дыханием. Нырание за предметами.	2
14	Плавание различными способами до 500м.	2
15	Кроль на груди. Поочередные движения руками и ногами. Упражнения на согласование движений руками и ногами с выдохом в воду	2
16	Подвижные игры, «Водное поло» по упрощенным правилам.	2
17	Подвижные игры, «Волейбол в воде», «Салки с мячом»	2
18	Спортивные эстафеты	2
19	Свободное плавание	1
20	Свободное плавание	2
Итого:		34

6 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1	Правила ТБ. Ознакомление с программой.	1
2	Ознакомление с техникой безопасности в бассейне, личная гигиена. ОРУ на суше пловцов. Специальная гимнастика пловцов.	1
3	Упражнения для освоения с водой (ходьба, бег, прыжки, спад в воду). Выдохи в воду. Упражнения на задержке дыхания.	1
4	Упражнения на освоение горизонтального положения тела на воде (лежание). Обучение скольжению на груди и на спине. Изучение правильного выдоха в воду.	1
5	Изучение скольжения на груди и на спине с разным положением рук. Игры в воде.	2
6	Судейская жестикуляция.	2
7	ОРУ на суше: упражнения в ходьбе и беге с имитацией двигательных упражнений пловцов, упражнения на укрепление мышц туловища и плечевого пояса, ног. Имитация движения рук кролем на груди, на спине, с помощью скамейки. Упражнения, имитирующие работу ног кролем на груди и спине с помощью скамейки. Развитие ФК: ловкость, гибкость, координация движений.	2

8	ОРУ в воде: погружение с продолжительным выдохом под водой, погружение с последующим выпрыгиванием, скольжение с задержкой дыхания, скольжение с прижатыми к туловищу руками, плавание на доске без рук с помощью ног, плавание с доской на 4 счета вдох- 4 выдох, плавание с калабашкой, эстафеты с отрезками 25-50м, техника плавания кролем на груди в полной координации до 100м-200м.. П/И на воде с мячом.	2
9	ОРУ на суше: имитация движения рук, ног, ОРУ в воде: плавание с доской на различные дистанции на спине, кроль на спине, плавание до 500м, эстафеты. Развитие ФК: выносливости, координации движений, гибкости.	2
10	ОРУ в воде: погружение с продолжительным выдохом под водой, погружение с последующим выпрыгиванием, скольжение с задержкой дыхания, скольжение с прижатыми к туловищу руками, плавание на доске без рук с помощью ног, плавание с доской на 4 счета вдох- 4 выдох, плавание с калабашкой, эстафеты с отрезками 25-50м, техника плавания кролем на груди в полной координации до 200м. П/И на воде с мячом.	2
11	Старты из различных исходных положений с тумбочки: щучкой, солдатиком. Старт из воды. П/и. Развитие ФК: сила, выносливость, координация движений, гибкость.	2
12	Ныряние в глубину и длину из различных исходных положений, упражнения на задержку дыхания, п/и, развитие ФК.	2
13	Закрепление скольжения на груди и спине с дыханием. Ныряние за предметами.	2
14	Плавание различными способами до 500м.	2
15	Кроль на груди. Поочередные движения руками и ногами. Упражнения на согласование движений руками и ногами с выдохом в воду	2
16	Подвижные игры, «Водное поло» по упрощенным правилам.	2
17	Подвижные игры, «Волейбол в воде», «Салки с мячом»	2
18	Кроль на спине. Поочередные движения руками и ногами. Упражнения на согласование движений руками и ногами с выдохом в воду	2
19	Комплексное плавание 4*100м, кроль на груди и на спине.	2
20	Ныряние в глубину и длину из различных исходных положений, упражнения на задержку дыхания, п/и, развитие ФК.	2
21	Старты из различных исходных положений с тумбочки. Старт из воды. Задержка дыхания под водой, время.	2
22	Судейская жестикуляция. Подвижные игры, «Водное поло» по упрощенным правилам.	2
23	Закрепление скольжения на груди и спине с дыханием. Ныряние за предметами.	2

24	Закрепление стартов и способов ныряния из различных исходных положений. Изучение техники поворотов.	2
25	Закрепление стартов и способов ныряния из различных исходных положений. Изучение техники поворотов.	2
26	Свободное плавание 1000-2000м	2
27	Свободное плавание 1000-2000м	2
28	Спортивные эстафеты	2
29	ОРУ на суше: упражнения в ходьбе и беге с имитацией двигательных упражнений пловцов, упражнения на укрепление мышц туловища и плечевого пояса, ног. Имитация движения рук кролем на груди, на спине, с помощью скамейки. Упражнения, имитирующие работу ног кролем на груди и спине с помощью скамейки. Развитие ФК: ловкость, гибкость, координация движений.	2
30	ОРУ в воде: погружение с продолжительным выдохом под водой, погружение с последующим выпрыгиванием, скольжение с задержкой дыхания, скольжение с прижатыми к туловищу руками, плавание на доске без рук с помощью ног, плавание с доской на 4 счета вдох- 4 выдох, плавание с калабашкой, эстафеты с отрезками 25-50м, техника плавания кролем на груди в полной координации до 100м-200м.. П/И на воде с мячом.	2
31	Ныряние в глубину и длину из различных исходных положений, упражнения на задержку дыхания, п/и, развитие ФК.	2
32	Ныряние в глубину и длину из различных исходных положений, упражнения на задержку дыхания, п/и, развитие ФК.	2
33	Подвижные игры, «Водное поло». Правила. Судейство. Жестикуляция.	2
34	Подвижные игры, «Водное поло» по упрощенным правилам.	2
35	Различные стили плавания. Комплексное плавание. Контроль времени.	2
36	Свободное плавание	2
37	Свободное плавание	2
Итого:		70

7 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1	Личная гигиена при занятиях плаванием. Оказание первой медицинской помощи при утомлении, переохлаждении. Спасение утопающих, подплывание к тонущему со спасательным кругом и его транспортировка	2
2	Ознакомление с техникой безопасности в бассейне, личная гигиена. ОРУ на суше пловцов. Специальная гимнастика пловцов.	1
3	Судейская жестикуляция.	2
4	ОРУ в воде: имитация движения рук, ног. Попеременное плавание кролем на груди и на спине.	1
5	ОРУ в воде: плавание с доской на различные дистанции на спине, кроль на спине, плавание до 200м, эстафеты. Развитие ФК: выносливости, координации движений, гибкости.	2
6	ОРУ в воде: плавание на доске без рук с помощью ног, плавание с доской на 4 счета вдох- 4 выдох, плавание с калабашкой	2
7	ОРУ в воде: эстафеты с отрезками 25-50м, техника плавания кролем на груди в полной координации до 400м.	2
8	Контрольный урок. Кроль на груди. Проплывание дистанции 50 м с учетом времени.	2
9	ОРУ в воде: погружение с продолжительным выдохом под водой, погружение с последующим выпрыгиванием, скольжение с задержкой дыхания, скольжение с прижатыми к туловищу руками. Подвижные игры на воде с мячом	1
10	Старты из различных исходных положений с тумбочки: щучкой, солдатиком. Старт из воды. Подвижные игры. Развитие ФК: сила, выносливость, координация движений, гибкость	2
11	Кроль на спине. Скольжения на спине. Положение тела и головы в воде. Движения ногами.	2

12	Кроль на спине. Специальные упражнения на согласование движений руками и ногами. Плавание в полной координации.	2
13	Нырание в глубину и длину из различных исходных положений, упражнения на задержку дыхания, развитие ФК.	2
14	Плавание различными стилями до 1000 м.	2
15	Комплексное плавание 100м без учета времени. Старты, повороты. Плавание в полной координации 10x25м.	2
16	Плавание на выносливость вольным стилем до 600м. Плавание в ластах. Старты, повороты.	2
17	Контрольный урок. Сдача норматива 200 м вольным стилем без учета времени	2
18	Подвижные игры «Мяч по кругу», «Борьба за мяч»	1
19	Различные стили плавания. Комплексное плавание.	1
20	Свободное плавание	1
Итого:		34

8–9 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1	Ознакомление с техникой безопасности в бассейне, личная гигиена. ОРУ на суше пловцов. Специальная гимнастика пловцов.	1
2	Личная гигиена при занятиях плаванием. Оказание первой медицинской помощи при утомлении, переохлаждении. Спасение утопающих, подплывание к тонущему со спасательным кругом и его транспортировка.	2
3	Судейская жестикуляция.	2
4	ОРУ в воде: имитация движения рук, ног. Попеременное плавание кролем на груди и на спине.	1
5	ОРУ в воде: плавание с доской на различные дистанции на спине, кроль на спине, плавание до 200м, эстафеты. Развитие ФК: выносливости, координации движений, гибкости.	2

6	ОРУ в воде: плавание на доске без рук с помощью ног, плавание с доской на 4 счета вдох- 4 выдох, плавание с калабашкой	2
7	ОРУ в воде: эстафеты с отрезками 25-50м, техника плавания кролем на груди в полной координации до 400м.	2
8	Контрольный урок. Кроль на груди. Проплывание дистанции 50 м с учетом времени.	2
9	ОРУ в воде: погружение с продолжительным выдохом под водой, погружение с последующим выпрыгиванием, скольжение с задержкой дыхания, скольжение с прижатыми к туловищу руками. Подвижные игры на воде с мячом	1
10	Старты из различных исходных положений с тумбочки: щучкой, солдатиком. Старт из воды. Подвижные игры. Развитие ФК: сила, выносливость, координация движений, гибкость	2
11	Кроль на спине. Скольжения на спине. Положение тела и головы в воде. Движения ногами.	2
12	Кроль на спине. Специальные упражнения на согласование движений руками и ногами. Плавание в полной координации.	2
13	Нырание в глубину и длину из различных исходных положений, упражнения на задержку дыхания, развитие ФК.	2
14	Плавание различными стилями до 1000 м.	2
15	Комплексное плавание 100м без учета времени. Старты, повороты. Плавание в полной координации 10х25м.	2
16	Плавание на выносливость вольным стилем до 600м. Плавание в ластах. Старты, повороты.	2
17	Контрольный урок. Сдача норматива 200 м вольным стилем без учета времени	2
18	Эстафета 4*25м, 4*50м, 8*100м	1
19	Различные стили плавания. Комплексное плавание.	2
Итого:		34

10 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1	Личная гигиена при занятиях плаванием. Оказание первой медицинской помощи при утомлении, переохлаждении. Спасение утопающих, подплывание к тонущему со спасательным кругом и его транспортировка	2

2	Ознакомление с техникой безопасности в бассейне, личная гигиена. ОРУ на суше пловцов. Специальная гимнастика пловцов.	2
3	Судейская жестикуляция.	1
4	ОРУ в воде: имитация движения рук, ног. Попеременное плавание кролем на груди и на спине.	2
5	ОРУ в воде: плавание с доской на различные дистанции на спине, кроль на спине, плавание до 200м, эстафеты. Развитие ФК: выносливости, координации движений, гибкости.	2
6	ОРУ в воде: плавание на доске без рук с помощью ног, плавание с доской на 4 счета вдох- 4 выдох, плавание с калабашкой	2
7	ОРУ в воде: эстафеты с отрезками 25-50м, техника плавания кролем на груди в полной координации до 400м.	2
8	Контрольный урок. Кроль на груди. Проплывание дистанции 50 м с учетом времени.	1
9	ОРУ в воде: погружение с продолжительным выдохом под водой, погружение с последующим выпрыгиванием, скольжение с задержкой дыхания, скольжение с прижатыми к туловищу руками. Подвижные игры на воде с мячом	2
10	Старты из различных исходных положений с тумбочки: щучкой, солдатиком. Старт из воды. Подвижные игры. Развитие ФК: сила, выносливость, координация движений, гибкость	2
11	Кроль на спине. Скользящие на спине. Положение тела и головы в воде. Движения ногами.	2
12	Кроль на спине. Специальные упражнения на согласование движений руками и ногами. Плавание в полной координации.	2
13	Нырание в глубину и длину из различных исходных положений, упражнения на задержку дыхания, развитие ФК.	2
14	Плавание различными стилями до 1000 м.	1
15	Комплексное плавание 100м без учета времени. Старты, повороты. Плавание в полной координации 10x25м.	2
16	Плавание на выносливость вольным стилем до 600м. Плавание в ластах. Старты, повороты.	2
17	Контрольный урок. Сдача норматива 200 м вольным стилем без учета времени	1
18	Подвижные игры «Мяч по кругу», «Борьба за мяч»	1
19	Свободное плавание	1
20	Свободное плавание	2
Итого:		34

11 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1	Ознакомление с техникой безопасности в бассейне, личная гигиена. ОРУ на суше пловцов. Специальная гимнастика пловцов.	1
2	Личная гигиена при занятиях плаванием. Оказание первой медицинской помощи при утомлении, переохлаждении. Спасение утопающих, подплывание к тонущему со спасательным кругом и его транспортировка. Транспортировать «утопающего» 25м.	2
3	Судейская жестикуляция.	1
4	ОРУ в воде: имитация движения рук, ног. Попеременное плавание кролем на груди и на спине.	2
5	ОРУ в воде: плавание с доской на различные дистанции на спине, кроль на спине, плавание до 200м, эстафеты. Развитие ФК: выносливости, координации движений, гибкости.	2
6	ОРУ в воде: плавание на доске без рук с помощью ног, плавание с доской на 4 счета вдох- 4 выдох, плавание с калабашкой	2
7	ОРУ в воде: эстафеты с отрезками 25-50м, техника плавания кролем на груди в полной координации до 400м.	2
8	Контрольный урок. Кроль на груди. Проплывание дистанции 50 м с учетом времени.	1
9	ОРУ в воде: погружение с продолжительным выдохом под водой, погружение с последующим выпрыгиванием, скольжение с задержкой дыхания, скольжение с прижатыми к туловищу руками. Подвижные игры на воде с мячом	2
10	Старты из различных исходных положений с тумбочки: щучкой, солдатиком. Старт из воды. Подвижные игры. Развитие ФК: сила, выносливость, координация движений, гибкость	2
11	Кроль на спине. Скольжения на спине. Положение тела и головы в воде. Движения ногами.	2
12	Кроль на спине. Специальные упражнения на согласование движений руками и ногами. Плавание в полной координации.	2
13	Нырание в глубину и длину из различных исходных положений, упражнения на задержку дыхания, развитие ФК. Стартовый прыжок с тумбочки с акцентом на быстроту	2
14	Техника плавания брассом. Имитационные упражнения на суше. Работа ног 8x25м. Работа рук 2x50м. Работа ног с доской 200м.	2
15	Плавание в полной координации 10x25м. Плавание в технике «Брасс» 100м без учета времени.	2
16	Плавание на выносливость вольным стилем до 600м. Плавание в ластах. Старты, повороты.	2
17	Контрольный урок. Сдача норматива 200 м вольным стилем без учета времени	1

18	Игра «Водное поло»	1
19	Эстафетное плавание 10x25м	1
20	Свободное плавание	2
Итого:		34

Модуль «Спортивные праздники, мероприятия, соревнования» (по отдельному плану «ШСК», входит в календарный План Программы воспитания)

Планируемые результаты:

- увеличение количества учащихся, занимающихся в спортивных секциях;
- увеличение количества различных школьных спортивных соревнований для привлечения большего количества разновозрастных участников;
- увеличение % участников в региональных, муниципальных спортивно-массовых мероприятиях;
- повышение качества участия в различных конкурсах, соревнованиях и проектах, в результате которых появится спортивный инвентарь, оборудование, туристское снаряжение для массовых занятий физической культурой и туризмом.

План мероприятий ШСК «Лига чемпионов» (разрабатывается ежегодно), размещен на сайте МБОУ СОШ «Новая Эра» (во вкладке ШСК https://n-era20.tulunr.ru/images/ШКС/План_на_2324.pdf)

Наименование группы/год	Срок учебного года (продолжительность обучения)	Кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия (мин)	Всего ак.ч.	Кол-во Часов в неделю
Модуль «Футбол»	С 1 сентября 2023 по 24 мая 2024 (34 учебных недель)	1 занятие по 2 часа.	68	2
Модуль «Баскетбол»	С 1 сентября 2023 по 24 мая 2024 (34 учебных недель)	1 занятие по 2 часа.	68	2
Модуль «Волейбол»	С 1 сентября 2023 по 24 мая 2024 (34 учебных недель)	1 занятие по 2 часа.	68	2
Модуль «Плавание» 1-4 класс	С 1 сентября 2023 по 24 мая 2024 (34 учебных недель)	1 занятие в четверть по 1 часу	14	1
Модуль «Плавание» 5-11 класс	С 1 сентября 2023 по 24 мая 2024 (34 учебных недель)	1 занятие по 1 часу	34	1

Раздел 2. Комплекс организационно- педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Каникулярное время

Каникулярный период	Дата	
	Начало	Окончание
Осенние каникулы	31.10.2023	06.11.2023
Зимние каникулы	31.12.2023	08.01.2024
Весенние каникулы	25.03.2024	02.04.2024
Праздничные дни: 4 ноября – День народного единства 23 февраля – День защитников Отечества 8 марта – Международный женский день 1 мая – Праздник Весны и Труда 9 мая – День Победы		

2.2. Условия реализации программы

ШСК является структурным подразделением общеобразовательной организации. Перечень документов, обеспечивающих деятельность ШСК в форме структурного подразделения общеобразовательной организации представлен в Приложении 3. Документация клуба публикуется на официальном сайте общеобразовательной организации в сети «Интернет».

Структура клуба формируется с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и педагогических работников образовательной организации.

Органом самоуправления ШСК является Совет клуба, который оказывает содействие в проведении физкультурно-спортивной, спортивно-массовой, информационно-пропагандистской работы. Полномочия и регламент деятельности Совета клуба ОУ определяет самостоятельно, руководствуясь методическими рекомендациями по созданию школьных спортивных клубов общеобразовательных организаций, разработанных ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» от 23 сентября 2021 г.

Непосредственное руководство деятельностью клуба осуществляет руководитель ШСК, назначаемый приказом директора общеобразовательной организации

Кадровые условия

Программа реализуется педагогическими работниками общеобразовательной организации, соответствующими требованиям, предъявляемым к данной категории работников: учителями физической культуры, педагогами дополнительного образования.

Непосредственное руководство всеми направлениями реализации Программы осуществляет руководитель ШСК.

Руководитель ШСК назначается приказом директора ОУ.

Материально – технические условия

Администрация ОУ предоставляет клубу в бесплатное пользование: школьные спортивные залы, инвентарь и оборудование, технические средства (компьютер, принтер, мультимедиа-проектор, музыкальный центр, микрофон).

Методические материалы

Материал модулей спортивных секций даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории баскетбола, волейбола, футбола, плавания, правила соревнований.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце обучения по программе, учащиеся должны знать правила игр и применять участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения:

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт.

Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1,5-2 часа в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Для повышения интереса занимающихся к занятиям по баскетболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.

Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

2.3. **Формы аттестации:** сдача нормативов, участие в соревнованиях , тестовый контроль

2.4 Оценочные материалы

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Бег 30 м	с 6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3x10 м	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз;на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ:

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м, с	4,5	4,7	5,0	4,7	5,0	5,3
2	Челночный бег 66,4м.с	5,7	6,0	6,2	6,0	6,2	6,4
3	Прыжок в длину с места, м	220	210	190	200	185	175
4	Подтягивание	11	8	5	15	10	6
5	Кросс 1000м/ мин, с /	3.50	4.00	4.20	4.00	4.20	4.40

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)	3	2

Результаты фиксируются в протоколах.

2.5. Методическая литература

1. Вишневский, В.И., Столяров, В.И. Система массовых спортивных соревнований школьников («Команда-класс») по игровым видам спорта: Научно- методические рекомендации. — Москва: АНО «Учебный Центр информационных и образовательных технологий», 2009. — 131 с.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. — Москва: Просвещение, 2011. — 77 с.
3. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. — Москва: Просвещение, 2011. — 93 с.
4. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. — Москва: Просвещение, 2011. — 95 с.
5. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. — Москва: Просвещение, 2011. — 95 с.
6. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Москва: Издательство «Спорт», 2016.
7. Дополнительная общеразвивающая программа для одаренных детей и талантливой молодежи «Программа деятельности школьного физкультурно – спортивного клуба «Тридцаточка». /авт.-сост: Е.В.Моргунова — Курган, 2016.
8. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. / Лях В.И., Зданевич А.А. — Москва: Просвещение, 2008.
9. Методика обучения физической культуре: 1-11 кл.: Методическое пособие/ Л.В., Байбородова, И.М. Бутин, Т.Н. Леонтьева, С.М. Масленников — Москва: Владос, 2004.
10. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). Методическое пособие /авт.-сост.: П.А. Киселев, С.Б. Киселева. — Москва: Глобус, 2008.
11. Олимпиада по предмету «Физическая культура». Методическое пособие. /Н.Н. Чесноков, В.В. Кузин, А.А Красников — Москва: Физическая культура, 2005.
12. Олимпийские задания по физической культуре. 9 – 11 классы /авт.-сост. И.Н. Марченко, В.К. Шлыков — Волгоград: Учитель, 2010.
13. Примерная программа по мини-футболу (футзал) для детско-юношеских спортивных школ, детской – юношеских школ олимпийского резерва. — М.: Советский спорт, 2010.
14. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол»). / Ю. Д. Железняк, В. В. Костюков, А. В. Чачин — Москва: ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2016.
15. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном виде спорта (баскетбол). / Е.Н. Литвинов, М.Я. Виленский, Б.И. Туркунов. – Москва: Просвещение, 1996. – 64 с.

16. Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно- оздоровительная деятельность / П. В. Степанов, С. В. Сизяев, Т. Н. Сафронов. — Москва: Просвещение, 2011. — 80 с.
 17. Сборник методических разработок по итогам городского фестиваля «События будущего» среди школьных физкультурно–спортивных клубов / А.В. Дружинина, Е.В. Моргунова. - Курган: ГАОУ ДПО ИРОСТ, 2021. - 44 с.
 18. Сборник программ внеурочной деятельности: 1–4 классы / под ред. Н.Ф. Виноградовой. —Москва: Вентана-Граф, 2011.
 19. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва: Издательский центр «Академия», 2004.
 20. Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время. / С.А.Садыкова, Е.И. Лебедева. — Волгоград: Учитель, 2008.
 21. Физическая культура. 9 – 11 классы: организация и проведение олимпиад. Рекомендации, тесты, задания /авт.-сост.: А.Н. Каинов. — Волгоград: Учитель, 2009.
 22. Физическая культура. Школьные олимпиады. 9 – 11 классы: методическое пособие /авт.-сост.: А.П. Матвеев, А.А. Красников, А.Б. Лагутин. — Москва: Дрофа, 2002.
- ческий материал