

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
КАДЕТСКАЯ ШКОЛА
имени Героя Советского Союза Старшинова Николая Васильевича
муниципального образования город-курорт Анапа

ПРИКАЗ

г. Анапа

от «08» июня 2018 года

№ 216

«О создании школьного спортивного клуба»

С целью организации и проведения спортивно-массовой работы в образовательном учреждении во внеурочное время,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Заместителю директора по воспитательной работе Леоновой А.Г. - организовать работу школьного спортивного клуба.

-разработать Положение о школьном спортивном клубе.

-осуществлять контроль за работой школьного спортивного клуба.

2. Утвердить название спортивного клуба «ГЮЙС».

3. Утвердить расписание занятий школьного спортивного клуба на 2018-2019 учебный год.

4. Руководителем клуба назначить Малофееву И.М., учителя физической культуры.

5. Утвердить следующий Состав спортивного клуба:

Малофеева И.М. – учитель физической культуры;

Курдинович А.Л. - учитель физической культуры;

Чепурин И.Л. — учитель ОБЖ

6. Утвердить Положение о спортивном клубе школы (Приложение №1) и должностные инструкции руководителя ШСК (Приложение №2).

7. Руководителю клуба разработать план внеклассной физкультурно-массовой работы школы на 2018-2019 учебный год до 13.06.2018г.

8. Членам школьного спортивного клуба принимать активное участие в организации соревнований, товарищеских встреч между школьными клубами района в течение учебного года.

9. Контроль исполнения данного приказа оставляю за собой.

И.о.директора МАОУ КШ



С.М.Житков



«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. директор MAOU KSH

С.М.Житков

Положение о спортивном клубе «ГЮЙС» MAOU KSH

**2018 – 2019
учебный год**

1 Общие положения

Спортивный клуб школы – общественная организация учителей и учащихся, способствующая развитию физической культуры, спорта и туризма в школе.

Спортивный клуб школы создается с целью организации и проведения спортивно-массовой работы в образовательном учреждении во внеурочное время.

Общее руководство клубом осуществляется Советом клуба. Состав Совета клуба утверждается приказом директора образовательного учреждения. Спортивный клуб школы должен иметь название, свой флаг, эмблему и спортивную форму.

2 Задачи спортивного клуба

Задачами спортивного клуба являются:

- активизация физкультурно-спортивной работы и участие всех учащихся в спортивной жизни школы;
- укрепление здоровья и физического совершенствования учащихся школы на основе систематически организованных обязательных внеклассных спортивно-оздоровительных занятий всех детей;
- закрепление и совершенствование умений и навыков учащихся, полученных на уроках физической культуры, формирование жизненно необходимых физических качеств;
- воспитание у лицеистов общественной активности и трудолюбия, творчества и организаторских способностей;
- привлечение к спортивно-массовой работе в клубе известных спортсменов, ветеранов спорта, родителей учащихся школы;
- профилактика асоциальных проявлений в детской и подростковой среде, выработка потребности в здоровом образе жизни.

3 Функции клуба

Основными функциями спортивного клуба школы являются:

- обеспечение систематического проведения, не менее 2-3 раз в неделю, внеклассных физкультурно-спортивных мероприятий с учащимися;
- организация постоянно действующих спортивных секций и групп общей физической подготовки для учащихся;
- проведение внутришкольных соревнований, товарищеских спортивных встреч между классами и другими школами;
- организация участия в соревнованиях, проводимых органами управления образования;
- проведение спортивных праздников, показательных выступлений ведущих спортсменов школы, района, города;
- проведение широкой пропаганды физической культуры и спорта в школе;
- расширение и укрепление материально-технической базы школы

(оборудование школьных спортивных сооружений и уход за ними, ремонт спортивного инвентаря);

- формирование сборных команд образовательного учреждения для участия в соревнованиях более высокого ранга (городские, районные и краевые соревнования).

4 Организация работы спортивного клуба школы

Общее руководство деятельностью спортивного клуба школы осуществляет директор образовательного учреждения.

Непосредственное организационное и методическое руководство осуществляет руководитель спортивного клуба школы, назначаемый директором школы. Руководство работой в классах осуществляют физкультурные организаторы.

Между членами Совета распределяются обязанности по руководству комиссиями: спортивно-массовой работы, организационно-методической работы, пропаганде физической культуры и спорта, подготовке общественных инструкторов и судей, хозяйственной, шефской и др.

Совет клуба отчитывается один раз в году перед конференцией представителей классов о проделанной работе.

5 Права Совета спортивного клуба

Совет имеет право:

- принимать учащихся в состав клуба и исключать из него;
- участвовать в распределении денежных средств, выделенных для развития физкультуры и спорта в школе;
- представлять списки активистов, физкультурников и спортсменов для поощрения и награждения дирекцией школы и вышестоящими физкультурными организациями;
- заносить в Книгу почета образовательного учреждения фамилии лучших активистов, физкультурников и спортсменов;
- выбирать делегатов на районную и городскую конференции;

6 Обязанности членов спортивного клуба школы

Член спортивного клуба школы обязан:

- посещать спортивные секции по избранному виду спорта;
- принимать активное участие в спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях школы;
- соблюдать рекомендации лицейского врача по вопросам самоконтроля и соблюдения правил личной гигиены;
- ежегодно сдавать нормативы по физической культуре;
- способствовать укреплению материально-спортивной базы школы;

Член спортивного клуба имеет право совмещать посещение секций по различным видам спорта в случае успешной учебы в лицее.

7 Учет и отчетность

В спортивном клубе школы ведется следующая документация:

- журнал учета работы спортивного клуба школы и календарь спортивно-массовых мероприятий на учебный год;
- дневник учета физкультурно-спортивной работы класса, школы;
- журнал учета занятий в спортивных секциях и группах общефизической подготовки;
- книга рекордов учащихся школы.

8 Планирование работы клуба

Внеклассная физкультурно-спортивная работа в лицее планируется на учебный год.

В план включаются следующие разделы:

1. Организация работы по физическому воспитанию учащихся класса, школы;
2. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа;
3. Медицинский контроль;
4. Совместная работа с общешкольным родительским комитетом и родительскими комитетами классов школы;
5. Работа по укреплению материально-технической базы спортивного клуба школы;

План утверждает директор и доводит до сведения педагогического коллектива школы.

Должностная инструкция руководителя спортивного клуба МАОУ КШ

Общие положения

1. Руководитель школьного спортивного клуба назначается и освобождается от должности директором общеобразовательного учреждения.
2. Руководитель спортивного клуба непосредственно подчиняется директору школы, либо лицу его замещающему.
3. Руководителю спортивного клуба непосредственно подчиняются:
 - учителя физической культуры;
 - классные руководители.
4. В своей деятельности руководитель школьного спортивного клуба руководствуется Конвенцией ООН «О правах ребенка», Конституцией РФ, Трудовым кодексом РФ, Гражданским кодексом РФ, Семейным кодексом РФ, Законом РФ «Об образовании», Законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Законом РФ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних», Федеральным законом «Об общественных объединениях», Положением о школьном спортивном клубе.

Функции

Основными направлениями деятельности руководителя спортивного клуба являются:

1. Обеспечение духовно-нравственного, патриотического и физического воспитания учащихся школы.
2. Формирование здорового образа жизни и развитие массового молодежного спорта;
3. Повышение социальной активности, укрепление здоровья и приобщение к физической культуре подрастающее поколение;
4. Организация спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий, учебно-тренировочных занятий, соревнований, конкурсов, участие в районных спортивных соревнованиях и туристических слетах;
5. Поддерживать связь с другими спортивными клубами и учреждениями, занимающимися развитием спорта и физическим воспитанием детей и молодежи.

Должностные обязанности

Руководитель школьного спортивного клуба выполняет следующие должностные обязанности:

- направляет, координирует и руководит работой Совета спортивного клуба;
- организует внеклассную физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу и мероприятия в школе, вовлекая максимальное число учащихся в группы ОФП, секции по видам спорта и туризму;
- организует внутришкольные и межшкольные соревнования и физкультурно- спортивные праздники, проводит соответствующую подготовку учащихся к спортивным соревнованиям;
- поддерживает контакт со спортивными клубами района и другими организациями и учреждениями;
- следит за соблюдением санитарно-гигиенических норм и требований, правил охраны труда, пожарной безопасности при проведении занятий и мероприятий;

- контролирует совместно с медработником состояние здоровья детей, своевременное прохождение воспитанниками медицинского осмотра;
- контролирует выполнение работниками клуба возложенных на них обязанностей по обеспечению безопасности жизнедеятельности воспитанников;
- анализирует готовность работников и воспитанников клуба к участию в соревнованиях и учебно-тренировочным занятиям;
- организует участие воспитанников клуба в районных соревнованиях и иных мероприятиях;
- организует накопление имущества и оборудования;
- организует работу по своевременной подготовке и сдаче необходимой отчетной документации;
- организует работу с родителями воспитанников спортклуба;
- составляет расписание работы спортивных занятий клуба;
- ведет документацию спортивного клуба;
- разрабатывает планы, положения и программы деятельности спортивного клуба;
- контролирует состояние инвентаря и учебного оборудования;
- контролирует проведение занятий учителями физической культуры и выполнение ими утвержденных планов работы клуба;
- руководит работой школьного спортивного клуба, разработкой документации клуба;
- представляет спортивный клуб на заседаниях педагогических советов, совещаниях, конференциях и других мероприятиях, связанных с деятельностью клуба.

Руководитель спортивного клуба имеет право в пределах своей компетентности:

- принимать любые управленческие решения, касающиеся деятельности спортклуба во время проведения тренировочных занятий и соревнований;
- давать сотрудникам и воспитанникам клуба обязательные для выполнения распоряжения во время занятий и соревнований;
- требовать от работников спортклуба выполнения:
 - планов работы;
 - приказов и распоряжений, касающихся их деятельности при организации занятий в клубе;
- привлекать к организации и проведению спортивно-массовых и оздоровительных общешкольных мероприятий сотрудников клуба, классных руководителей и учителей-предметников;
- представлять для поощрения директором школы сотрудников и воспитанников спортклуба;
- запрашивать у директора школы нормативно-правовые документы, информационный материал, необходимый для исполнения своих должностных обязанностей.

Руководитель школьного спортклуба несет ответственность:

1. За неисполнение или ненадлежащее исполнение без уважительной причины законных распоряжений руководителя, Положения о школьном спортивном клубе и иных нормативных актов, должностных обязанностей, установленных настоящей инструкцией, в том числе за неиспользование прав, предоставленных настоящей инструкцией, а также принятие управленческих решений, повлекшие за собой дезорганизацию работы клуба, несет дисциплинарную ответственность в порядке, определенном трудовым законодательством.
2. За нарушение правил пожарной безопасности, охраны труда, санитарно-гигиенических правил организации образовательного, учебного и хозяйственного процессов, планов работы спортклуба руководитель привлекается к административной ответственности в порядке и в случаях, предусмотренных административным законодательством.

Взаимоотношения. Связи по должности

Руководитель спортивного клуба:

- планирует работу школьного спортивного клуба на каждый учебный год . План его работы утверждается директором школы
- предоставляет директору школы письменный отчет о своей деятельности в течение 10 дней после окончания полугодия и учебного года;
- получает от директора школы информацию нормативно-правового и организационно-методического характера, знакомится под расписку с соответствующими документами;
- систематически обменивается информацией по вопросам, входящим в его компетенцию, с педагогическими работниками школы;
- передает директору школы информацию, полученную на совещаниях и семинарах, непосредственно после ее получения.



УТВЕРЖДАЮ
И.о.директора МАОУ КШ
С.М.Житков

ПОЛОЖЕНИЕ О ШКОЛЬНОМ СПОРТИВНОМ КЛУБЕ «ГЮЙС»

Цели и задачи клуба

1. Спортивный клуб МАОУ Кадетская школа имени Героя Советского Союза Н.В. Старшинова ставит своей целью развитие физической культуры и спорта среди учащихся как одного из важных средств воспитания детей, подростков и молодежи.

Задачами спортивного клуба являются:

- активизация физкультурно-спортивной работы и участие всех учащихся в спортивной жизни школы; укрепление здоровья и физического совершенствования учащихся общеобразовательных школ на основе систематически организованных и обязательных внеклассных спортивно-оздоровительных занятий всех детей;

- закрепление и совершенствование умений и навыков учащихся полученных на уроках физической культуры, формирование жизненно необходимых физических качеств;

- воспитание у школьников общественной активности и трудолюбия, творчества и организаторских способностей;

- привлечение к спортивно-массовой работе в клубе известных спортсменов, ветеранов спорта, родителей учащихся школы; профилактика таких асоциальных проявлений в детской и подростковой среде, как наркомания, курение, алкоголизм, выработка потребности в здоровом образе жизни.

Учебно-тренировочная и массовая физкультурно-оздоровительная работа включает:

- создание и организацию работы спортивных секций, групп физкультурно-оздоровительной направленности.

- проведение спартакиад, массовых физкультурно-оздоровительных, туристских и спортивных мероприятий, конкурсов и спортивных праздников;

- подготовку и обеспечение участия команд и отдельных спортсменов школы в различных соревнованиях;

Деятельность и структура спортивного клуба.

Высшим органом спортивного клуба является общее собрание членов клуба.

Общее собрание клуба:

- выбирает открытым голосованием совет клуба сроком на два года. Количественный состав совета клуба определяется общим собранием. В состав совета могут быть избраны:

- активисты физкультурной работы, медицинские работники, родители учащихся и представители;

- утверждает положение о клубе, состав общественного, физкультурного актива, план работы;

- заслушивает отчеты совета клуба;

Работа спортивного клуба проводится на основе широкой творческой инициативы и самостоятельности учащихся в тесном контакте с общественными организациями школы. Работа клуба осуществляется под контролем администрации школы.

Руководство работой осуществляют:

- в классах - физкультурные организаторы, избираемые сроком на один год.

- в спортивных секциях - бюро секций, избираемые в количестве трех-пяти человек сроком на один год.

- в командах - капитаны, избираемые сроком на один год, спортивный сезон или на время проведения физкультурного, спортивного мероприятия. в судейских коллегиях - президиумы судейских коллегий по видам спорта, избираемые сроком на один год.

Члены бюро секций, капитаны команд, физорги, члены президиума судейских коллегий избираются открытым голосованием. Бюро спортивных секций, капитаны команд, физорги классов, судейские коллегии обеспечивают контроль за качеством тренировочных занятий, посещаемостью, систематическим прохождением членами секции медицинского осмотра, ведут учет работы.

Права Совета спортивного клуба.

Совет спортивного клуба имеет право:

- представлять активистов клуба к награждению грамотами школы, управления образования. Флаг, эмблема, название и форма спортивного клуба Спортивный клуб имеет свое название, флаг, эмблему и спортивную форму, утвержденные советом клуба. Отчет о работе спортивного клуба. Совет клуба отчитывается о своей работе на общем собрании членов клуба. Член спортивного клуба обязан:

- заботиться о своем физическом развитии, сохранении и укреплении своего здоровья путем занятий физическими упражнениями и спортом;

- показывать личный пример здорового образа жизни;

- соблюдать требования положения о спортивном клубе и устава.

Администрация школы предоставляет спортивному клубу в бесплатное пользование школьные спортивные сооружения, инвентарь и оборудование на основе специального договора. Порядок прекращения деятельности спортивного клуба. Спортивный клуб прекращает свою деятельность по решению общего собрания и другим основаниям, предусмотренным действующим законодательством.

ПОЛОЖЕНИЕ о школьном спортивном клубе «ГЮЙС»

Общие положения:

Школьный спортивный клуб-самодетельная организация учителей и учащихся, способствующая развитию физической культуры, спорта и туризма в школе.

Школьный спортивный клуб создаётся с целью организации и проведения спортивно-массовой работы в образовательном учреждении. Клуб призван способствовать укреплению здоровья детей и подростков, повышению их работоспособности, готовности к защите Родины, формированию у них высоких нравственных качеств.

Цели спортивного клуба:

- воспитание у детей и подростков устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культуры, к здоровому образу жизни;
- укрепление и сохранение здоровья при помощи регулярных занятий спортивных кружках и секциях, участия в оздоровительных мероприятиях;
- организация здорового досуга детей;
- проведения школьной спартакиады.

Деятельность школьного клуба строится исходя из интересов учащихся и включает в себя различные направления спортивной и физкультурно-оздоровительной работы.

Школьный спортивный клуб имеет своё название и эмблему. Состав клуба назначается приказом директора образовательного учреждения. В своей деятельности школьный спортивный клуб руководствуется настоящим Положением.

Задачи спортивного клуба:

- создавать условия для привлечения школьников в систематические занятия физической культурой, спортом и туризмом.
- закрепить и совершенствовать умения и навыки учащихся полученные на уроках физической культуры и на этой основе содействовать формированию жизненно необходимых физических качеств.
- воспитывать у школьников общественную активность и трудолюбие, самодеятельность и организаторские способности.

Функции клуба:

Функциями школьного спортивного клуба является:

- организация постоянно действующих спортивных секций и группы общей физической подготовки для учащихся.
- проведение внутриклассных и внутришкольных соревнований, товарищеских спортивных встреч с другими школами;

- организация участия в соревнованиях, проводимыми органами управления образования;
- проведение физкультурных праздников, показательных выступлений ведущих спортсменов школы, района, города;
- проведение широкой пропаганды физической культуры и спорта в школе;
- расширение и укрепление материально-спортивной базы школы(оборудование школьных спортивных сооружений и уход за ними, ремонт и изготовление простейшего спортивного инвентаря);
- формирование сборных команд образовательного учреждения для участия в соревнованиях более высокого ранга (городские и краевые соревнования).

Структура клуба:

- 1.Руководит клубом учитель физической культуры, назначаемый приказом директора школы.
2. Контроль за деятельностью спортивного клуба школы осуществляет заместитель директора по воспитательной работе образовательного учреждения.
- 3 Высшим органом школьного спортивного клуба является конференция с представителями классов. Конференция определяет количественный состав клуба и избирает открытым голосованием персональный его состав сроком на один год.

Организация работы спортивного клуба школы

Спортивный клуб ежегодно на конференции представителей классов избирает совет(заместитель председателя, секретарь,председатель коллегии судей и члены клуба), который непосредственно руководит его работой. Между членами совета распределяются обязанности по руководству комиссиями: спортивно-массовой работы, пропаганде физической культуры и спорта, подготовке общественных инструкторов и судей, хозяйственной и др.

Совет клуба :

- организует работу клуба в соответствии с настоящим положением и указаниями физкультурно-спортивных организаций УО;
- организует работу спортивных и туристических секций, кружков общей физической подготовки, судейских коллегий;
- руководит подготовкой команд по различным видам спорта, обеспечивает их участие в соревнованиях, проводимых районными и краевыми физкультурно-спортивными организациями;
- Проводит спартакиады, спортивные соревнования и праздники в школе, организует походы;
- организует соревнования на лучшую постановку массовой физкультурной и спортивной работы между классами и подводит их итоги;
- Организует участие членов клуба в строительстве, ремонте и благоустройстве спортивных сооружений школы;
- совет клуба отчитывается один раз в году перед конференцией представителей спорторгов, являющихся непосредственными организаторами физкультурных мероприятий в классах.

Совет имеет право:

- представлять списки активистов, физкультурников и спортсменов для поощрения и награждения дирекцией школы и вышестоящими физкультурными организациями;
- заносит в книгу почёта образовательного учреждения фамилии лучших активистов, спортсменов.

Председатель школьного спортивного клуба:

- направляет работу школьного спортивного клуба;
- организует внутришкольные соревнования и физкультурные праздники, предусмотренные планом работы;
- поддерживает контакт с физкультурно-спортивными организациями района;
- постоянно следит за соблюдением санитарно-гигиенических норм и состоянием спортивных сооружений и снарядов во время проведения мероприятия по плану школьного спортивного клуба;
- обеспечивает безопасность детей при проведении физкультурных и спортивных занятий в клубе.

Непосредственно руководство работой осуществляют:

- в классах - физкультурные организаторы, избираемые сроком на один год;
- в командах - капитаны, избираемые сроком на один год, спортивный сезон или на время проведения физкультурного мероприятия, для участия в котором создана данная команда;
- в судейских коллегиях - главный судья, избираемый сроком на один год.

Права и обязанности членов спортивного клуба школы:

Члены спортивного клуба школы имеют право:

- бесплатно пользоваться спортивным инвентарём, оборудыванием и сооружениями школы;
- получать консультации по вопросам физической подготовки;
- избирать и быть избранными в совет школьного спортивного клуба.

Члены спортивного клуба школы обязаны:

- успешно сочетать учёбу в школе с регулярными занятиями физической культурой и спортом;
- сдавать нормативы по физической культуре на «отлично»;
- принимать активное участие в спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях школы;
- соблюдать рекомендации школьного врача по вопросам самоконтроля и соблюдения правил личной гигиены;
- соблюдать установленный в клубе распорядок работы и внутренний порядок;
- показывать личный пример здорового образа жизни;
- бережно относиться к имуществу и спортивному инвентарю, способствовать укреплению материально-спортивной базы школы.

Документация клуба :

В спортивном клубе школы ведётся следующая документация:
- журнал учёта работы спортивного клуба школы и календарь спортивно-

массовых мероприятий на учебный год;
 -дневник учёта работы председателя клуба;
 -журнал учёта занятий в спортивных секциях, кружках и группах ОФП;
 - приказы на спортсменов разрядников (подтверждённые соответствующими протоколами);
 -положения о проводимых соревнованиях и их протоколы
 -стенд рекордов учащихся школы.

Планирование работы клуба

Внеклассная физкультурно-спортивная работа в школе планируется на учебный год.

В план включаются следующие разделы:

- 1.Подготовка физкультурного актива.
- 2.Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа.
3. Роль педагогического коллектива и родителей в организации работы по физическому воспитанию учащихся.
- 4.Медицинский контроль.
- 5.Хозяйственная работа.

План утверждает директор школы и доводит до сведения всех учителей.

Утверждаю
Директор МОАУСОШ №5
станции Прочноокопской
И.Н. Мальцева

План работы школьного спортивного клуба «Олимп» в период летних каникул 2014 г.

<i>Мероприятие</i>	<i>Дата</i>	<i>Время проведения</i>	<i>Кол-во команд участников</i>
Торжественное открытие 1-го этапа Всекубанского турнира по стритболу среди дворовых команд на Кубок губернатора Краснодарского края в 2014 году	01.06.2014 г.	9.00 – 9.30	41
Соревнования по стритболу среди дворовых команд	01.06.2014 г.	9.30 – 11.30	
Соревнования по стритболу среди дворовых команд	05.06.2014	9.00 – 11.00	20
Соревнования по стритболу среди дворовых команд	08.06.2014	9.00 – 11.00	21
Соревнования по стритболу среди дворовых команд	10.06.2014	9.00 – 11.00	20
Финальные соревнования по стритболу среди дворовых команд на Кубок губернатора Краснодарского края в 2014 году	13.-14.06.2014	9.00 – 16.00	

Торжественное открытие 1-го этапа Всекубанского турнира по футболу среди дворовых команд на Кубок губернатора Краснодарского края в 2014 году	18.06.2014	18.00 – 18.30	
Соревнования по футболу среди дворовых команд	18.06.2014	18.30 – 20.00	10
Соревнования по футболу среди дворовых команд	20.06.2014	18.00 – 20.00	10
Соревнования по футболу среди дворовых команд	23.06.2014	18.00 – 20.00	10
Соревнования по футболу среди дворовых команд	25.06.2014	18.00 – 20.00	10
Зональные краевые соревнования по стритболу среди дворовых команд на Кубок губернатора Краснодарского края в 2014 году в г. Армавире	25-26.06.2014	9.00 – 16.00	
Соревнования по футболу среди дворовых команд	27.06.2014	18.00 – 20.00	10
Соревнования по футболу среди дворовых команд	30.06.2014	18.00 – 20.00	10
Районные соревнования по футболу среди дворовых команд на Кубок губернатора Краснодарского края	02.07.2014 04.07.2014 08.07.2014		
Краевые соревнования по стритболу среди дворовых команд на Кубок губернатора Краснодарского края в 2014 году в г. Тимашевске	03-04.07.2014 09-10.07.2014 16-17.07.2014		

**План
работы по физической культуре и спорту на 2014-2015уч.г. МБОУ СОШ с.
Никульевка**

№	Наименование мероприятия	Сроки выполнения
1	Дни здоровья «Мы за здоровый образ жизни»	3 неделя месяца
2	Утренняя зарядка	Ежедневно
3	Проведение физкультминуток на уроках	Ежедневно
4	Занятия в спортивных кружках, секциях	В течение года
5	Подвижные игры на свежем воздухе	Ежедневно (на большой перемене)
6	Спортивный праздник, посвященный началу учебного года	1 сентября
7	Районная легкоатлетическая эстафета	13 сентября
8	День здоровья	сентябрь
9	Тесты Губернатора	сентябрь
10	Кросс «Золотая осень 2014»	16 сентября

11	«Весёлые старты» с участием родителей	сентябрь
12	«Президентские спортивные игры»	сентября
13	Школьные соревнования по мини футболу	сентябрь
14	Конкурс «Самый спортивный класс»	сентябрь
15	Школьные соревнования на Кубок Губернатора по шахматам	сентябрь
16	Школьные соревнования по спортивной ходьбе	сентябрь
17	Областные соревнования по спортивной ходьбе	Сентябрь
18	Школьные «Президентские состязания»	1 октября
19 20	Районные зональные соревнования по шахматам на приз Главы администрации	7 октября
21 22	Районные Финальные соревнования по шахматам на приз Главы администрации	19 октября
23	Школьные соревнования по шашкам	24 октября

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
САЯНСКОГО РАЙОНА
МОУ ТУГАЧИНСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБШЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

Утверждено на
Заседании ШМО
Пр. №35 от 25.09.08г.

Школьный спортивный клуб «Олимп»

Программа дополнительного образования
по физической культуре для учащихся 8-17 лет
Срок реализации 2 года

Составитель: Диц
Павел Анатольевич
Учитель 2 категории

п. Тугач
2008г.
Пояснительная записка

Программа призвана вызвать интерес у обучающихся к своему здоровью, к здоровому образу жизни, к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом, развить нравственные качества и душевные силы ребенка.

В настоящее время роль физической культуры и спорта в укреплении здоровья существенно повышается, это тем более важно в сегодняшней обстановке социальной нестабильности, когда стихийные негативные влияния на школьников оказывает и криминальная среда, и распадающаяся семья, и стремительно падающая нравственность.

Основная задача педагогов дополнительного образования спортивной направленности-создать условия для свободного развития физических сил и нравственных основ; со школьных лет приучить ребенка беречь свое здоровье, говорить с ним о вреде гиподинамии, о факторах риска возникновения того или иного заболевания, о вреде курения, алкоголизма, наркомании и других врагах здоровья.

Цель: Углубить знания учащихся, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в конкретном виде спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

Программа решает следующие основные задачи физического воспитания:

1. Воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом;
2. развитие основных двигательных качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость);
3. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видом спорта в свободное время;
4. Улучшение осанки, профилактика плоскостопия, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям окружающей среды.
5. Совершенствование навыков двигательной деятельности, их использование в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях.
6. Расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладение новыми, с повышенной координационной сложностью.

Возраст учащихся, участвующих в реализации программы от 8 до 17 лет.

Срок реализации программы 2 года. В соответствии с санитарными нормами занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа.

Реализация программы осуществляется в 3 этапа:

- 1) Подготовительный
- 2) Соревновательный
- 3) Послесоревновательный

По окончании реализации программы учащиеся должны уметь:

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями.

Используемый инвентарь: мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные, теннисные; лыжный инвентарь; перекладина; тренажеры; штанга; гантели; скакалки; маты; гимнастическая стенка; канат.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (576 ч.)

Учебно-тематический план на каждый год обучения

наименование секции	классы				итого
	1-4	5-7	8-11	7-9 (девочки)	
Лыжная подготовка	24	24	24		72
Волейбол		72	72	72	216
Всего					288

Недельный учебно-тематический план

Без лыжной подготовки

Наименование классы секции	Волейбол (кол-во часов)
5-7 кл.	3
7-9 кл. (девочки)	3
8-11 кл.	3
Итого:	9

Недельный учебно-тематический план

Во время проведения занятий по лыжной подготовке

Наименование классы секции	Волейбол (кол-во часов)	Лыжи	Итого час
----------------------------------	----------------------------	------	--------------

		(КОЛ-ВО ЧАСОВ)	
2-4 кл.	-	1.5	1.5
5-7 кл.	1.5	1.5	3
7-9 кл. (девочки)	1,5	-	1,5
8-11 кл.	1,5	1.5	3
Итого:		9	

2-4 классы

Лыжная подготовка 1года обучения

(24 ч)

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижение на лыжах: ступающим и скользящим шагом; попеременным двухшажным и одновременным одношажным и двухшажным ходом; чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции.

Повороты: переступанием на месте и в движении; «упором».

Спуски: в основной и низкой стойке.

Подъемы: «лесенкой», «елочкой», ступающим и скользящим шагом.

Торможение: палками и падением, «плугом».

Лыжная подготовка 2года обучения

(24 ч)

Передвижение на лыжах: скользящим шагом; попеременным двухшажным и одновременным бесшажным, одношажным и двухшажным ходом; чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции.

Повороты: переступанием на месте и в движении; «упором».

Спуски: в основной, средней и низкой стойке.

Подъемы: «лесенкой», «елочкой», ступающим и скользящим шагом.

Торможение: палками и падением, «плугом».

Общеразвивающие упражнения

На материале лыжной подготовки

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после 2-3 шагов; спуск с горы с изменяющимися «стойками» на лыжах; подбор предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с различными способами передвижения, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций (1-3 км.).

5-7 классы

Лыжные подготовка 1 года обучения (24 ч)

Повороты: махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, «упором».

Подъемы: «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».

Спуски: по прямой и наискось в основной стойке.

Торможение: «плугом», «упором».

Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; одновременный двухшажный ход.

Преодоление препятствий: произвольным способом; способом перешагивания.

Преодоление крутых подъемов: бегом на лыжах (техника произвольная).

Преодоление крутых спусков: в низкой стойке.

Преодоление трамплина: на отлогом склоне (высота трамплина для мальчиков до 100см., для девочек до 50-60 см.).

Прикладные упражнения: передвижение с грузом на плечах по пересеченной местности (рюкзак); передвижение в парах; «транспортировка» (транспортируемый на лыжах в положении седа); передвижение бесшажным ходом на одной лыже.

Лыжные подготовка 2 года обучения (24 ч)

Повороты: махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, «упором».

Подъемы: «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».

Спуски: по прямой и наискось в основной стойке.

Торможение: «плугом», «упором».

Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; одновременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход.

Преодоление препятствий: произвольным способом; способом перешагивания.

Преодоление крутых подъемов: бегом на лыжах (техника произвольная).

Преодоление крутых спусков: в низкой стойке.

Преодоление трамплина: на отлогом склоне (высота трамплина для мальчиков до 100см., для девочек до 50-60 см.).

Прикладные упражнения: передвижение с грузом на плечах по пересеченной местности (рюкзак); передвижение в парах; «транспортировка» (транспортируемый на лыжах в положении седа); передвижение бесшажным ходом на одной лыже; отталкивание ногой скользящим упором.

Волейбол

1 года обучения (56ч)

Упражнения без мяча: перемещения и стойки волейболиста, ходьба, бег перемещаясь лицом вперед, перемещения приставными шагами, имитация нападающего удара по мячу;

Упражнения с мячом: подача нижняя прямая через сетку с лицевой стороны; подача верхняя прямая; передача в парах на месте и после перемещения, из зоны в зону; прием мяча снизу одной и двумя руками (на месте и в движении приставными шагами); прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног с места и 1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Тактические действия: групповые- взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме от подачи; взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; индивидуальные- выбор и способы отбивания мяча через сетку; передача сверху двумя руками, кулаком снизу и кулаком у верхнего края сетки; «одиночное блокирование»;

Спортивные игры: пионербол, волейбол по упрощенным правилам, волейбол по правилам;

Прикладные действия: игра по упрощенным правилам на различном грунте (песке, траве); разновидности игры в волейбол, используемые в туристических походах и зонах отдыха.

Общеразвивающие физические упражнения. (16 ч)

Развитие скоростных способностей: бег на месте в максимальном темпе (в упоре на гимнастическую стенку и без упора); челночный бег; бег по разметкам и на дистанцию 20м. с максимальной скоростью; повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10-15м.); бег с ускорениями из разных исходных положений; бег с максимальной скоростью с собиранием малых предметов, лежащих на полу и разной высоте; стартовые ускорения по дифференцированному сигналу; метание малых мячей по движущимся мишеням; ловля теннисного мяча после отскока от пола, от стены; передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно; ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек; прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков; преодоление полосы препятствий, включающей в себя выполнение упражнений различной биомеханической структуры и направлением движения; эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

Развитие силовых способностей: комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений с отягощениями массой собственного тела и дополнительными средствами (гантели, эспандер, набивные мячи, штанга и т.п.); комплексы атлетической гимнастики с корригирующей направленностью (из положения виса на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног под прямым углом; из положения стоя лицом к гимнастической стенке сгибание и разгибание рук с постепенным их разведением в стороны; из положения стоя боком к гимнастической стенке, удерживаясь рукой за рейку, поочередное приседание на левой и правой ноге; из положения лежа на спине и, удерживаясь ногами за рейку гимнастической стенки, сгибание туловища; из положения лежа на животе и, удерживаясь ногами за рейку гимнастической стенки, многократное прогибание туловища); комплексы атлетической гимнастики на тренажерах; комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемые в режиме до отказа прыжки с дополнительным отягощением на месте, из разных исходных положений (присед, полуприсед, стоя), с продвижением (спиной, боком, лицом вперед) в раз личных направлениях, на одной и двух ногах; прыжковые упражнения со скакалкой с дополнительным отягощением; подтягивание туловища на гимнастической перекладине (мальчики — из виса на руках, девочки — из виса лежа); отжимание туловища (мальчики — в положении упора лежа, девочки — в положении упора о гимнастическую скамейку); приседание в различном темпе и в различных исходных положениях с отягощением

веса тела и дополнительными средствами; передача набивного мяча (3 кг) в парах в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений (стоя, сидя, в приседе и полуприседе); метание набивного мяча (3 кг) одной и двумя руками (от груди, снизу, из-за головы) на дальность из разных исходных положений; лазанье по канату (на количество повторений и на скорость выполнения); сгибание туловища из положения лежа; сгибание прямых ног из положения виса на руках; передвижение в упоре лежа (*точка*) с помощью и самостоятельно; передвижения на руках из положения лежа на спине; передвижение в висе на руках; преодоление комбинированных полос препятствий (с продвижением в висе на руках ползком, бегом, прыжками, лазаньем и перелезанием); перекосящиеся перекосы непределельных тяжестей с максимальной скоростью (мальчики — сверстников способом на спине); подвижные игры с силовой направленностью (например, импровизированный баскетбол с набивным мячом).

Развитие выносливости: равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности; кроссовый бег (мальчики — 2 км, девочки — 1 км) и марш-бросок на лыжах способом непрерывно-интервального упражнения (мальчики — 2 км, девочки — 1 км); ходьба на лыжах по пересеченной местности.

Развитие координации: жонглирование руками больших (волейбольных) и малых (теннисных) мячей (2—3 мяча); жонглирование головой волейбольного мяча; жонглирование ногами футбольного (волейбольного) мяча; передвижения по наклонной ограниченной и подвижной опоре с предметом на голове и без.

Развитие гибкости: комплексы гимнастических упражнений, выполняемых с большой амплитудой движения, на подвижность суставов (активные и пассивные упражнения), на растяжение и расслабление мышц; полушпагат и шпагат; наклоны в разные стороны, стоя на месте, с продвижением вперед, с дополнительным отягощением.

Волейбол 2 года обучения (56ч)

Техника нападения: действия без мяча: стартовая стойка (и.п.) низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом: подача верхняя прямая; верхняя передача в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного подбрасывания; прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнером.

Тактические действия (при нападении): индивидуальные: выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке). Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки. подача на точность в зоны (по заданию).

Групповые: взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 (при второй передаче).

Тактические действия (при защите): индивидуальные: выбор места: при приеме мяча посланного противником через сетку; при блокировании (выход в зону удара); при страховке партнера.

Групповые: взаимодействие игроков задней и передней линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи.

Командные действия: расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед».

Спортивные игры: волейбол по упрощенным правилам, волейбол по правилам;

Специально-развивающие упражнения (16ч)

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев – на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многократные передачи баскетбольного мяча. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами. Многократные броски волейбольного мяча в стену.

Упражнения для развития прыгучести.

Приседание и резкое выпрямление рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же с набивными мячами в руках до 5кг..

Многократные броски набивного мяча над собой в прыжке ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5м. от стены с баскетбольным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену приземлиться, снова прыгнуть поймать, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняются ритмично).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач .

Круговые движения рук в плечевом суставе с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор закреплен на уровне плеч), руки за головой, движение рук из-за головы вверх и вперед. То же, одной рукой (правой, левой).

Упражнения с набивными мячами. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Броски набивного мяча двумя руками из-за головы с активным движением кистей сверху вниз- стоя на месте и в прыжке. Броски набивного мяча массой 1кг. В прыжке двумя руками из-за головы через сетку. Броски набивного мяча массой 1кг. «крюком» в прыжке- в парах и через сетку. Метание теннисного мяча через сетку (работает только кисть).

Упражнение в парах. С набивным мячом в руках 1кг. Прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал- бросок с сильным заключительным движением кистей.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Прыжковые упражнения. Стоя у стены с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч и т.д.

Мяч надо отбивать в высшей точке взлета. Учащиеся располагаются спиной к стенке. Бросить мяч вверх- назад, повернуться на 180град. и в прыжке отбить мяч в стену.

Передвижения вдоль стенки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180 град.

7-9 кл

Волейбол (девушки)

1 года обучения

(56 ч)

Упражнения без мяча: стойка волейболиста, имитация нападающего удара по мячу;

Упражнения с мячом: подача нижняя прямая через сетку с лицевой стороны; подача верхняя прямая в разные зоны площадки соперника; передача в парах на месте и после перемещения, из зоны в зону; прием мяча снизу одной и двумя руками и от груди (на месте и в движении приставными шагами); прямой нападающий удар;

Тактические действия: групповые- взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме от подачи; взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; индивидуальные- выбор и способы отбивания мяча через сетку; передача сверху двумя руками, кулаком снизу и кулаком у верхнего края сетки; «одиночное блокирование»;

Спортивные игры: пионербол, волейбол по упрощенным правилам, волейбол по правилам;

Прикладные действия: игра по упрощенным правилам на различном грунте (песке, траве); разновидности игры в волейбол, используемые в туристических походах и зонах отдыха.

Специально-развивающие упражнения (16ч)

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев – на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многократные передачи баскетбольного мяча. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами. Многократные броски волейбольного мяча в стену.

Упражнения для развития прыгучести.

Приседание и резкое выпрямление рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же с набивными мячами в руках до 5кг..

Многократные броски набивного мяча над собой в прыжке ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5м. от стены с баскетбольным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену приземлиться, снова прыгнуть поймать, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняются ритмично).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач .

Круговые движения рук в плечевом суставе с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор закреплен на уровне плеч), руки за головой, движение рук из-за головы вверх и вперед. То же, одной рукой (правой, левой).

Упражнения с набивными мячами. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Броски набивного мяча двумя руками из-за головы с активным движением кистей сверху вниз- стоя на месте и в прыжке. Броски набивного мяча массой 1кг. В прыжке двумя руками из-за головы через сетку. Броски набивного мяча массой 1кг. «крюком» в прыжке- в парах и через сетку. Метание теннисного мяча через сетку (работает только кисть).

Упражнение в парах. С набивным мячом в руках 1кг. Прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал- бросок с сильным заключительным движением кистей.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.
Прыжковые упражнения. Стоя у стены с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч и т.д.

Мяч надо отбивать в высшей точке взлета. Учащиеся располагаются спиной к стенке. Бросить мяч вверх- назад, повернуться на 180град. и в прыжке отбить мяч в стену.

Передвижения вдоль стенки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180 град.

2 года обучения
(56 ч)

Техника нападения: действия без мяча: стартовая стойка (и.п.) низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом: подача верхняя прямая; верхняя передача в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного подбрасывания; прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнером.

Тактические действия (при нападении): индивидуальные: выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке). Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки. подача на точность в зоны (по заданию).

Групповые: взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 (при второй передаче).

Тактические действия (при защите): индивидуальные: выбор места: при приеме мяча посланного противником через сетку; при блокировании(выход в зону удара); при страховке партнера.

Групповые: взаимодействие игроков задней и передней линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи.

Командные действия: расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед».

Спортивные игры: волейбол по упрощенным правилам, волейбол по правилам;

Специально-развивающие упражнения (16ч)

Развитие скоростных способностей: ходьба и бег с ускорением, рывками из разных исходных положений и в разных направлениях; бег на месте с максимальной частотой шагов; челночный бег (3 x 10; 5 x 6; 7 x 4); бег по прямой с максимальной скоростью; бег змейкой. с максимальной скоростью; ускорения с дополнительным отягощением и доставанием мяча, под вешенного на разной высоте; выпрыгивание верх с места и в движении с доставанием ориентиров левой (правой) рукой; передача мяча в стенку двумя руками от груди с

максимальной частотой движения; отбивание мяча вверх (перед собой) одной и двумя руками в максимальном темпе и изменяющейся высотой полета мяча; прием мяча после подачи в стенку с разной амплитудой отскока; передача мяча в стенку в максимальном темпе при прыжках в положении полуприседа; рынки на 3—5 м, после кувирка вперед, назад, боком; индивидуальные учебные задания с увеличенным объемом рывковых действий, укороченных передач, акробатических упражнений (разрабатываются школьниками на основе учебного материала самостоятельно).

Развитие силовых способностей: комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы; прыжки на одной и двух ногах, с продвижением вперед, по кругу, змейкой, на месте с поворотом на 180 и 360; прыжки в длину и высоту с места и с разбега; прыжки через укороченную скакалку; прыжки со скакалкой на месте и передвижением; прыжки в полуприседе с передачей мяча над собой, в парах, с продвижением; многоскоки; напрыгивание на горку матов и спрыгивание с последующим ускорением, прыжками в полуприседе в различных направлениях (лицом, спиной, правым или левым боком вперед); броски набивного мяча (1—3 кг) из разных исходных положений и различной траекторией полета мяча; броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием туловища при замахе (в парах, в движении с одного-двух шагов, через волейбольную сетку на месте и в движении); индивидуальная подготовка (разрабатываются школьниками на основе учебного материала самостоятельно).

Развитие выносливости: полосы препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжковых упражнений; из виса на низкой перекладине сгибание рук в максимальном темпе; повторное выполнение бега с максимальной скоростью до 20 м с изменяющимся интервалом отдыха; повторное выполнение многоскоков с изменяющейся высотой прыжка; волейбол по правилам с увеличенным временем игры (с постоянной заменой уставших игроков); игра в волейбол с дополнительным отягощением на ноги.

Развитие координации: двойные и тройные кувирки вперед и назад; группировки в приседе, сидя, лежа на спине; перебаты в группировке из положений сидя. упора присев; передача мяча над собой на месте, с продвижением вперед и назад по ограниченной площадке; передача мяча сверху двумя руками в стену с изменением высоты передачи (стоя на месте и в сочетании с перемещениями); прыжки с подкидного мостика с имитацией удара и блока; прыжки по разметкам с различной амплитудой движения; передача мяча в стенку на точность из положения полуприседа и сидя на полу, стоя с поворотами и прыжками; броски малого мяча в стену с последующей ловлей после отскока от стены, от пола (упражнение выполняется в

максимально возможном темпе в чередовании с раз личными исходными положениями).

8-11 кл

Волейбол 1 года обучения
(56 ч)

Действия без мяча: имитация передачи мяча и нападающего удара.

Подача мяча: верхняя и нижняя прямая; верхняя боковая; верхняя силовая.

Передача мяча: сверху двумя руками с места, в прыжке, после перемещения; из зоны в зону; из глубины площадки к сетке; стоя у сетки сверху двумя руками; стоя спиной в направлении передачи; сверху из глубины площадки.

Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи; нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения; сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину; снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руку и перекатом на грудь.

Нападающий удар через сетку: по ходу из зон 4, 3 и 2; в зонах 4 и 2 с передачи из глубины площадки; из зоны 3 с высоких и средних передач; с удаленных от сетки передач.

Блокирование нападающих ударов: одиночное и групповое в зонах 4 и 2, выполняемых с передачи из зоны 3; по ходу, выполняемых из двух зон (4—3 и 2—3) в известном направлении.

Индивидуальные тактические действия: выбор и способы отбивания мяча через сетку; передача сверху двумя руками, кулаком снизу; выбор места для выполнения блокирования нападающего удара; выбор места для выполнения нападающего удара.

Групповые тактические действия: взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и перед ней линии в нападении и при приеме подачи; защитные действия игроков внутри линии и между линиями при приеме подач и последующей передачи; нападающие действия игроков передней линии при второй передаче; система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии; в нападении взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 и 4 при чередовании длинных и коротких передач; в защите взаимодействие игроков зон 2 и 6 при приеме трудных мячей от подач, нападающих ударов, обманных

действий соперника; командные — при приеме мяча в зоне 4, вторая передача в зоны 3 и 2.

Спортивные игры: волейбол по упрощенным и основным правилам соревнований.

Специально-развивающие упражнения (16ч)

Развитие скоростных способностей: ходьба и бег с ускорением, рывками из разных исходных положений и в разных направлениях; бег на месте с максимальной частотой шагов; челночный бег (3 x 10; 5 x 6; 7 x 4); бег по прямой с максимальной скоростью; бег змейкой. с максимальной скоростью; ускорения с дополнительным отягощением и доставанием мяча, под вешенного на разной высоте; выпрыгивание вверх с места и в движении с доставанием ориентиров левой (правой) рукой; передача мяча в стенку двумя руками от груди с максимальной частотой движения; отбивание мяча вверх (перед собой) одной и двумя руками в максимальном темпе и изменяющейся высотой полета мяча; прием мяча после подачи в стенку с разной амплитудой отскока; передача мяча в стенку в максимальном темпе при прыжках в положении полуприседа; рынки на 3—5 м, после кувырка вперед, назад, боком; индивидуальные учебные задания с увеличенным объемом рывковых действий, укороченных передач, акробатических упражнений (разрабатываются школьниками на основе учебного материала самостоятельно).

Развитие силовых способностей: комплексы упражнений с дополнительными отягощениями На основные мышечные группы; прыжки на одной и двух ногах, с продвижением вперед, по кругу, змейкой,, на месте с поворотом на 180 и 360; прыжки в длину и высоту с места и с разбега; прыжки через укороченную скакалку; прыжки со скакалкой на месте и передвижением; прыжки в полуприседе с передачей мяча над собой, в парах, с продвижением; многоскоки; напрыгивание на горку матов и спрыгивание с последующим ускорением, прыжками в полуприседе в различных направлениях (лицом, спиной, правым или левым боком вперед); броски набивного мяча (1—3 кг) из разных исходных положений и различной траекторией полета мяча; броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием туловища при замахе (в парах, в движении с одного-двух шагов, через волейбольную сетку на месте и в движении); индивидуальная подготовка (разрабатываются школьниками на основе учебного материала самостоятельно).

Развитие выносливости: полосы препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжковых упражнений; из виса на низкой перекладине сгибание рук в максимальном темпе; повторное выполнение бега с максимальной скоростью до 20 м с изменяющимся

интервалом отдыха; повторное выполнение многоскоков с изменяющейся высотой прыжка; волейбол по правилам с увеличенным временем игры (с постоянной заменой уставших игроков); игра в волейбол с дополнительным отягощением на ноги.

Развитие координации: двойные и тройные кувырки вперед и назад; группировки в приседе, сидя, лежа на спине; перекаты в группировке из положений сидя. упора присев; передача мяча над собой на месте, с продвижением вперед и назад по ограниченной площадке; передача мяча сверху двумя руками в стену с изменением высоты передачи (стоя на месте и в сочетании с перемещениями); прыжки с подкидного мостика с имитацией удара и блока; прыжки по раз- меткам с различной амплитудой движения; передача мяча в стенку на точность из положения полуприседа и сидя на полу, стоя с поворотами и прыжками; броски малого мяча в стену с последующей ловлей после отскока от стены, от пола (упражнение выполняется в максимально возможном темпе в чередовании с различными исходными положениями).

Волейбол 2 года обучения
(56 ч)

Действия с мячом: передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед- вверх). Подача мяча- верхняя прямая и силовая.

Нападающий удар: из зон 4, 3 и 2 с высоких и средних передач.

Техника защиты: действия без мяча: остановка прыжком; падения и перекаты после падений; сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность; прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,5,1 и первая передача из зоны 4,3,2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3 и 2.

Тактика нападения: Индивидуальные действия: выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи.

Групповые действия: взаимодействие игроков при второй передаче зон 6,5 и 1 с игроком зоны 2.

Командные действия: прием мяча от подачи и первая передача в зону 3, вторая- игроку, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи и игрока по одной линии.

Тактика защиты: *индивидуальные действия:* выбор места при приеме мяча с подачи. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой. Выбор приема мяча посланного противником через сетку (сверху, снизу, с падением).

Групповые действия: взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

Спортивные ,игры: волейбол по основным правилам соревнований.

Специально-развивающие упражнения (16ч)

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев – на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многократные передачи баскетбольного мяча. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами. Многократные броски волейбольного мяча в стену.

Упражнения для развития прыгучести.

Приседание и резкое выпрямление рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же с набивными мячами в руках до 5кг..

Многократные броски набивного мяча над собой в прыжке ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5м. от стены с баскетбольным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену приземлиться, снова прыгнуть поймать, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняются ритмично).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.

Круговые движения рук в плечевом суставе с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор закреплен на уровне плеч), руки за головой, движение рук из-за головы вверх и вперед. То же, одной рукой (правой, левой).

Упражнения с набивными мячами. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Броски набивного мяча двумя руками из-за головы с активным движением кистей сверху вниз- стоя на месте и в прыжке. Броски набивного мяча массой 1кг. В прыжке двумя руками из-за головы через сетку. Броски набивного мяча массой 1кг. «крюком» в прыжке- в парах и через сетку. Метание теннисного мяча через сетку (работает только кисть).

Упражнение в парах. С набивным мячом в руках 1кг. Прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал- бросок с сильным заключительным движением кистей.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Прыжковые упражнения. Стоя у стены с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч и т.д.

Мяч надо отбивать в высшей точке взлета. Учащиеся располагаются спиной к стенке. Бросить мяч вверх- назад, повернуться на 180град. и в прыжке отбить мяч в стену.

Передвижения вдоль стенки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180 град.

Лыжная подготовка

(24ч)

Имитационные действия: попеременный четырехшажный ход; «коньковый» ход; переходы с одновременных ходов на попеременный.

Передвижение на лыжах: одновременный двухшажный ход, переходы с переменного двухшажного хода на одновременные ходы, попеременный четырехшажный ход, «коньковый» ход.

Повороты: на параллельных лыжах «плугом».

Торможение: боковым соскальзыванием.

Преодоление препятствий на лыжах: перешагиванием, перепрыгиванием, перелезанием.

Прыжки на лыжах: с малого трамплина.

Прохождение соревновательных дистанций: на результат.

Список используемой литературы.(для учителя)

1. Щуркова Н.Е. «Программа воспитания школьников». Белгород 1994г.
2. игры: обучение, тренинг, досуг/ под ред. В.В. Петрусинского. Москва. Новая школа, 1994г.
3. Видякин М.В. Физкультура. Внеклассные мероприятия в средней школе. Волгоград. Учитель. 2003г.
4. «Школа – Пресс», «Физическая культура в школе». 2007г. №1 М.

Список используемой литературы. (для учеников)

1. Учебник для учащихся 8-9, 10-11 классов общеобразовательных учреждений под ред. В.И. Ляха, А.Е. Любомирского, Г.Б. Мейксона. 2001г.
2. «Лыжный спорт».под ред. В.Д. Евстратова, Б.И. Сергеева, Г.Б. Чукардина. – М. 1989г.