

Управление образования администрации  
Дальнегорского городского округа  
муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 17 «Родник» г. Дальнегорска

УТВЕРЖДАЮ



Директор МОБУ «СОШ №17«Родник»

О.В. Владимирова

21 » *сентября* 2022 г.

**ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ  
«РОДНИК»**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст обучающихся 12 - 17 лет

Срок реализации программы: 2 года

Гавриков Константин Анатольевич

педагог ДО

г. Дальнегорск

2022г.

## Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

### Пояснительная записка

**Актуальность программы** обусловлена тем, что она тесно перекликается с современными требованиями жизни к физическим возможностям, нравственным морально-волевым качествам человека. Занятия спортом – состязания, конкуренция, стремление к максимальным результатам дает возможность человеку адаптироваться к сложным жизненным условиям. Безусловно, спорт – явление культурной жизни. В нем человек стремится расширить границы своих возможностей, рождаемых успехами и не удачами. Спорт – это соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней. Здоровый спортивный образ жизни обладает широким позитивным спектром воздействия на различные стороны проявления организма и личности человека. Государство и общество на современном этапе уделяют первоочередное развитие массовой физической культуре и спорту. На развитие спорта направлены национальные проекты «Демография», «Спорт – норма жизни».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу, баскетболу и футболу (далее программа) разработана в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых актов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 19 мая 1995 г. № 82-ФЗ «Об общественных объединениях»;
3. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года;
4. Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации;
5. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 годы» от 21 января 2015 г. № 30;
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»; правительство свердловской области постановление от 21 октября 2013 года n 1262-пш об утверждении государственной программы свердловской области "развитие системы образования в свердловской области до 2020 года"
7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 13 сентября 2013 г. № 1065 «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов»;

8. Письмо Минобрнауки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС ОО»;

9. Методические рекомендации для преподавателей (тренеров) и организаторов внутришкольных и межшкольных физкультурных и спортивных мероприятий (письмо Минобрнауки РФ от 02.03.2015 г. № ВК-457/09);

10. Порядок осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов (Собрание законодательства Российской Федерации, 1995, № 21, ст. 1930; 2012, № 30, ст. 4172);

11. Комплекс мер, направленных на развитие инфраструктуры для занятий физической культурой и спортом во всех образовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы до 2020 года (утвержден Правительством РФ 15 декабря 2014 г., № 8432п-П8).

12. Методические рекомендации по созданию и организации деятельности школьных спортивных клубов в образовательных учреждениях», утверждённых приказом Министерством образования и науки РФ от 10.08.2011г.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Уровень освоения:** базовый

**Отличительные особенности:** данная программа является интегрированной, включающей в себя организацию деятельности учащихся, направленных на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного курса. В основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты, направленные на укрепление здоровья и формирование ЗОЖ.

**Адресат программы:** дети в возрасте – 12 - 17 лет, обучающиеся МОБУ «СОШ №17 «Родник» г. Дальнегорска.

**Особенности организации образовательного процесса:** Группы формируются на основании заявления родителей. Комплектование групп осуществляется с учетом возрастных и психологических особенностей детей. определяется с учётом возрастных особенностей обучающихся и основных требований Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Наполняемость групп: 25 человек.

Занятия проходят во вторую половину дня, 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

Программа рассчитана на 108 часов

Срок реализации программы – 2 года.

## 1.2 Цель и задачи программы

**Цель программы** – совершенствование образовательного пространства, способствующего формированию здорового образа жизни у учащихся школы.

**Задачи программы:**

**Воспитательные:**

- 1) развить социальную активность учащихся, инициативу, дисциплинированность, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;
- 2) формировать представления о здоровом образе жизни, т.е. необходимых двигательных умений и навыков;
- 3) находить положительные примеры российского спорта и формировать уважительное отношение обучающихся к спортсменам

**Развивающие:**

- 1) развить умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- 2) создавать представления о различных видах спорта как виде командной игры, их возникновении и развитии;
- 3) развивать физическую подготовку и укреплять здоровье учащихся.

**Обучающие:**

- 1) обучить основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- 2) сформировать навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;
- 3) расширить представления о правилах игр, техниках и приемах в футболе, волейболе, баскетболе.

### 1.3 Содержание программы

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы Аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	4	4		Устный опрос
1.1	Знакомство со школьным клубом «Родник»	1	1		Наблюдение
1.2	Понятие о физической культуре	1	1		Наблюдение
1.3	Просмотр презентаций	2	2		Наблюдение

	ГТО				
2.	Общая физическая подготовка	24	3	21	Входное и итоговое тестирование
2.1	Тестирование физической подготовленности.	3		3	Входной контроль
2.2	Базовые упражнения для легкоатлета.	4		4	Наблюдение
2.3	Виды прыжков. Прыжковые упражнения.	4		4	Наблюдение
2.4	Развитие физической культуры в современном обществе. Спортивные игры по выбору обучающихся.	7	2	5	Наблюдение
2.5	Легкоатлетические комплексы (бег, прыжки).	6	1	5	Тестирование
3	Специальная физическая подготовка	22	2	20	Входное и итоговое тестирование
3.1	Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.	4	2	2	Устный опрос
3.2	Дыхательная гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.	6		6	Наблюдение
3.3	Упражнения с собственным весом. Правила построения комплексов.	4		4	Тестирование
3.4	Упражнения для развития силы	4		4	Наблюдение
3.5	Упражнения для гибкости и подвижности суставов	4		4	Наблюдение
4	Техническая подготовка.	28	2	26	Тестирование
4.1	Волейбол. Техника игры.	4		4	Наблюдение
4.2	Волейбол. Поддача мяча.	4		4	Наблюдение
4.3	Баскетбол. Стойки и перемещения.	4		4	Наблюдение
4.4	Баскетбол. Броски с различных дистанций.	4		4	Наблюдение
4.5	Правила проведения соревнований.	8	2	6	Товарищеские игры

	Спортивные игры по выбору				
4.6	Футбол. Игровые комбинации. Ведение мяча. Удары по воротам.	4		4	Наблюдение
5	Тактическая подготовка.	26	2	24	Наблюдение
5.1	Правила страховки и самостраховки. Спортивные игры по выбору обучающихся.	6	1	5	Товарищеские игры
5.2	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	4		4	Наблюдение
5.3	Закаливание. Спортивные игры по выбору обучающихся.	4	1	3	Товарищеские игры
5.4	Тактика защиты. Индивидуальные, групповые, командные действия	4		4	Наблюдение
5.5	Соревновательная практика	4		4	Товарищеские игры
6	Сдача контрольных нормативов.	4		4	Нормативы
6.1	Тестирование физической подготовленности. Итоговое занятие.	4		4	Итоговый контроль
	<u>Итого:</u>	108	13	95	

### Содержание учебного плана 1 года обучения

#### Раздел I: ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**1.1 Тема:** Знакомство со школьным спортивным клубом «Родник», его положением

*Теория:* Введение. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр. Техника работы со спортивным инвентарем и оборудованием.

**1.2 Тема:** понятие о физической культуре

*Теория:* значение физической культуры и спорта для детей и подростков.

*Практика:* тестирование физической подготовленности

**1.3 Тема:** Просмотр презентаций ГТО.

*Теория:* значение ГТО. Знакомство с нормативами

*Практика:* подготовка и просмотр презентаций.

## **Раздел II: ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **2.1 Тема: Тестирование физической подготовленности**

*Теория:* формирование общей культуры движения.

*Практика:* (прыжки через скакалку 1 мин., подтягивания, подъем туловища 30 сек.)

### **2.2 Тема: Базовые упражнения для легкоатлета.**

*Теория:* двигательный режим дня. Гигиенические требования.

*Практика:* специально беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег. Ускорения до 20,30,60 м. Старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Бег с препятствиями от 100 до 200м.

### **2.3 Тема: Виды прыжков**

*Теория:* знакомство с различными видами прыжков.

*Практика:* упражнения для развития прыгучести. Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой.

### **2.4 Тема: Развитие физической культуры в современном обществе**

*Теория:* знакомство с основными статьями Федерального закона № 80-ФЗ «О физической культуре и спорта Российской Федерации».

*Практика:* проведение спортивных игр по выбору обучающихся.

### **2.5 Тема: Легкоатлетические комплексы**

*Теория:* построение комплексов с учетом физиологических особенностей.

*Практика:* специально беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег. Ускорения до 20,30,60 м. Старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Бег с препятствиями от 100 до 200м.

## **Раздел III: СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**3.1 Тема: Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.**

*Теория:* развитие физической культуры в современном обществе. Понятие о физической культуре.

*Практика:* тестирование физической подготовленности.

### **3.2 Тема: Дыхательная гимнастика.**

*Теория:* виды дыхания, польза и эффект. Правильное дыхание.

*Практика:* дыхательные упражнения: статические, динамические и специальные.

### **3.3 Тема: упражнения с собственным весом.**

*Теория:* значение и эффект от упражнений

*Практика:* упражнения с различными видами отжиманий и приседаний.

### **3.4 Тема: Упражнения для развития силы**

*Теория:* значение силовых упражнений.

*Практика:* упражнения для развития силы с гантелями. Акробатические упражнения Группировки в приседе. Сидя, лежа, на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад). Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону.

### **3.5 Тема: Упражнения для гибкости и подвижности суставов**

*Теория:* классификация упражнений.

*Практика:* сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание от стены, броски и упражнения с набивным мячом. Броски набивного мяча и наблюдение за партнером в зависимости от действия партнера, изменение высоты подбрасывания; броски мяча во встречных колоннах.

## **Раздел IV: ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **4.1 Тема: Волейбол. Прием и передача мяча.**

*Теория:* история развития волейбола

*Практика:* прием и передача мяча.

### **4.2 Тема: Волейбол. Подача мяча.**

*Теория:* основные правила игры волейбол.

*Практика:* упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма, передач, подач мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения к нападающему удару.

### **4.3 Тема: Баскетбол. Стойки и перемещения**

*Теория:* основные правила игры в баскетбол

*Практика:* техника нападения. Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения

### **4.4 Тема: Баскетбол. Броски с различных дистанций.**

*Теория:* виды бросков, правила выполнения

*Практика :* отработка техники выполнения бросков: классический, бросок одной рукой, бросок с отклонением

### **4.5 Тема: Правила проведения соревнований**

*Теория:* знакомство с правилами проведения соревнований

*Практика:* спортивные игры по выбору. Подвижные игры. Спортивные игры по упрощённым правилам.

#### **4.6 Тема:** Футбол.

*Теория:* основные правила игры.

*Практика:* игровые комбинации. Ведение мяча. Удары по воротам.

### **Раздел V: ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### **5.1 Тема:** Правила страховки и само страховки.

*Теория:* правила безопасности при занятии спортом. Способы безопасных падений.

*Практика:* страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола. Выполнение приема мяча различными способами и с последующим падением: подачи, различных нападающих ударов. Тактика нападения. Индивидуальные групповые, командные действия. Обучение расстановке игроков, переход. Чередование передачи. Выбор необходимого места на площадке при приеме мяча. Спортивные игры по выбору обучающихся

#### **5.2 Тема:** Самостоятельная физическая активность занимающихся.

*Теория:* психологическая подготовка, воспитание моральных качеств, формирование чувства коллектива, установление и воспитание совместимости спортсменов в процесс их деятельности, адаптация к условиям тренировочного процесса.

*Практика:* учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной материал по технической и тактической подготовке.

#### **5.3 Тема:** Закаливание. Спортивные игры по выбору обучающихся.

*Теория:* значение закаливания, методики закаливания, закаливания.

*Практика:* спортивные игры по выбору обучающихся

#### **5.4 Тема:** Тактика защиты. Индивидуальные, групповые, командные действия

*Теория:* техника и тактика защиты в разных видах спорта

*Практика:* упражнение на переключение в выполнении тактических действий в защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств в единстве, формирование у ребят чувства коллектива, разносторонних интересов.

#### **5.5 Тема:** Соревновательная практика

*Теория:* психологическая подготовка к соревнованиям.

*Практик:* адаптация к условиям соревнований. Настройка на игру, методы руководства командой. Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной

материал по технической и тактической подготовке. Контрольные игры. Подготовка к соревнованиям. Изучение эффективности игрового взаимодействия методом контролируемого наблюдения. Стресс и борьба с ним. Проведение совместных занятий с командами других школ, с командой девочек. Упражнения большой сложности в процессе физической, технико-тактической и интегральной подготовки. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведенных игр.

## Раздел VI: СДАЧА КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

### 6.1 Тема: Тестирование физической подготовленности.

*Теория:* тестирование физической подготовленности

*Практик* тестирование физической подготовленности

#### Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы Аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	4	4		Устный опрос
1.1	Знакомство со школьным клубом «Родник»	1	1		Наблюдение
1.2	Понятие о физической культуре	1	1		Наблюдение
1.3	Просмотр презентаций ГТО	2	2		Наблюдение
2.	Общая физическая подготовка	24	3	21	Входное и итоговое тестирование
2.1	Тестирование физической подготовленности.	3		3	Входной контроль
2.2	Базовые упражнения для легкоатлета.	4		4	Наблюдение
2.3	Виды прыжков. Прыжковые упражнения.	4		4	Наблюдение
2.4	Развитие физической культуры в современном обществе. Спортивные игры по выбору обучающихся.	7	2	5	Наблюдение
2.5	Легкоатлетические комплексы (бег, прыжки).	6	1	5	Тестирование
3	Специальная физическая подготовка	22	2	20	Входное и итоговое тестирование
3.1	Физическая культура и	4	2	2	Устный опрос

	спорт в системе общего и дополнительного образования.				
3.2	Дыхательная гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.	6		6	Наблюдение
3.3	Упражнения с собственным весом. Правила построения комплексов.	4		4	Тестирование
3.4	Упражнения для развития силы	4		4	Наблюдение
3.5	Упражнения для гибкости и подвижности суставов	4		4	Наблюдение
4	Техническая подготовка.	28	2	26	Тестирование
4.1	Волейбол. Техника игры.	4		4	Наблюдение
4.2	Волейбол. Подача мяча.	4		4	Наблюдение
4.3	Баскетбол. Стойки и перемещения.	4		4	Наблюдение
4.4	Баскетбол. Броски с различных дистанций.	4		4	Наблюдение
4.5	Правила проведения соревнований. Спортивные игры по выбору	8	2	6	Товарищеские игры
4.6	Футбол. Игровые комбинации. Ведение мяча. Удары по воротам.	4		4	Наблюдение
5	Тактическая подготовка.	26	2	24	Наблюдение
5.1	Правила страховки и само страховки. Спортивные игры по выбору обучающихся.	6	1	5	Товарищеские игры
5.2	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	4		4	Наблюдение
5.3	Закаливание. Спортивные игры по выбору обучающихся.	4	1	3	Товарищеские игры
5.4	Тактика защиты. Индивидуальные, групповые, командные действия	4		4	Наблюдение
5.5	Соревновательная практика	4		4	Товарищеские игры

6	Сдача контрольных нормативов.	4		4	Нормативы
6.1	Тестирование физической подготовленности. Итоговое занятие.	4		4	Итоговый контроль
	<u>Итого:</u>	108	13	95	

#### 1.4 Планируемые результаты

##### Личностные результаты:

Обучающийся будет владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, в соответствии их возрастно-половым нормативам.

У обучающегося будет увеличен уровень физической подготовки и будет наблюдаться положительная динамика показателей здоровья.

##### Метапредметные результаты:

Обучающийся будет знать об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики.

Обучающийся приобретёт лидерские качества, умение грамотно распоряжаться временем, приобретёт способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

##### Предметные результаты:

Обучающийся будет знать историю российского спорта, достижения российского спорта; элементарные правила игры; меры предупреждения травм на занятиях.

Обучающийся будет уметь определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Способы двигательной деятельности.

## РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

### 2.1 Условия реализации программы

#### 1. Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал МОБУ «СОШ №17 «Родник»;

Спортивное оборудование и инвентарь:

- сигнальные флажки и фишки;
- секундомер;
- свисток;
- скакалки;

- рулетка;
- мячи волейбольные;
- волейбольная сетка;
- баскетбольные стойки;
- гантели;
- турник;
- ворота футбольные зальные (2 шт.);
- мяч баскетбольный (15 шт.);
- коврик гимнастический (5 шт.);
- мяч футбольный (5 шт.);
- медбол (медицинский мяч) (2 комплекта)

**Учебно-методическое и информационное обеспечение** Программы включает в себя нормативно-правовое обеспечение, программное обеспечение образовательного процесса, учебные пособия, сборники упражнений, карты, таблицы, сборники упражнений, видеоматериалы и материалы для проведения мониторинговых исследований для организации учебной, внеклассной и внеурочной деятельности

#### **Интернет источники**

<http://school-collection.edu.ru>(раздел «Информатика»)

<http://www.metod-kopilka.ru>(библиотека методических материалов для учителя)

<http://www.teachvideo.ru>(компьютерные видеоуроки)

<http://www.ict.edu.ru/>(информационно-коммуникационные технологии в образовании).

#### **Нормативно-правовая база:**

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
3. Указ Президента РФ от 19 декабря 2012 г. № 1666 «Стратегия государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года».
4. Федеральный закон от 30 декабря 2020 г. № 489-ФЗ "О молодежной политике в Российской Федерации".
5. Федеральный закон от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорта Российской Федерации».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р

"Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года".

### Список литературы:

1. Колодныйцкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Колодныйцкий Г.А. Кузнецов В.С., Маслов М.В.- М.: Просвещение,2018г.
2. Коротаева Е.Ю. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола. / учебное пособие– М.; Проспект, 2018г.
3. Кузьменко Г.А. Методика развития социального, эмоционального и практического интеллекта юного спортсмена. М. Советский спорт 2017г.
4. Кузьменко Г.А. Развитие личностных качеств обучающихся в учебной и спортивной деятельности. Учебное пособие Издательство: Прометей, 2018 г.
5. Попова Г.П. Реализация физкультурно-спортивного комплекса. Учитель, 2020г.
6. Серова Л.К. Мотивация в спортивной деятельности. Спорт, 2020г.

## 2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

**Диагностические методики:** педагогическое наблюдение, беседа, позволяющие определить достижение учащимися планируемых результатов.

Для оценки результативности программы применяется входной, текущий и итоговый контроль.

Цель входного контроля: определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

**Текущий контроль:** оценка уровня и качества освоения тем (разделов) программы и личностных качеств обучающихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

**Итоговый контроль:** сдача контрольных нормативов

Формы и методы контроля: тест, зачет, соревнования, сдача нормативов.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

информационная справка, аналитическая справка, грамота, диплом, портфолио, протокол соревнований, фото.

## 2.3 Методические материалы

### Формы и методы работы

Для достижения целей и реализации задач используются методы и технологии:

- информационные технологии, технологии дистанционного, электронного обучения, групповые и индивидуальные методы обучения, контрольные упражнения для определения начального уровня физической подготовки (по годам обучения и возрасту)

-дидактические средства:

тексты инструкций, тексты заданий, учебные видеофильмы по видам спорта (футбол, волейбол, баскетбол)

#### 2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год	2 год
Продолжительность учебного года, неделя		36	36
Количество учебных дней		108	108
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.2022- 31.12.2022	01.09.2023- 31.12.2023
	2 полугодие	12.01.2023- 31.05.2023	12.01.2024- 31.05.2024
Возраст детей, лет		12-17	12-17
Продолжительность занятия, час		1	1
Режим занятия		3 раз/нед	3 раз/нед
Годовая учебная нагрузка, час		108	108

#### 2.5 Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятия	Сроки
1	День знаний	01 сентябрь
	Туристический слет	2 декада сентября
2	Воспитательное мероприятие «Мост «Профзагрузка»	01 декада октября.
3	Марафон «16 октября – Международный день здорового питания»	2 декада октября
4	Информационный квилт «Невозможное возможно» (квилт – информационный стенд, состоящий из отдельных листовок, содержащих информацию об успешных карьерах спортсменов)	3 декада октября
	Декада ЗОЖ	1 декада декабря

5	Марафон «31 января – Всемирный день без интернета»	3 декада октября
6	Школьные соревнования по волейболу	3 декада января
7	Школьные соревнования по футболу	1 декада февраля
8	Школьные соревнования по баскетболу	2 декада февраля
9	КТД «11 марта – День рождения ГТО»	3 декада февраля
10	Спортивные соревнования на приз восьмикратного чемпиона мира по ледовому спидвею В.Л.Фадеева (волейбол)	2 декада марта
11	Общешкольный праздник «Лидер»	3 декада мая

### Список литературы:

1. Безруких М. М. Как разработать программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в образовательном учреждении. Москва: Просвещение, 2016. 128 с.
2. Воронова Е. А. Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры. Москва: Феникс, 2015. 179 с.
3. Дьяконов И.Ф. Основы здорового образа жизни для всех. СПб: Спецлит, 2018. 126 с.
4. Кудеров М. Книга зожника. Физкультура, питание и здравый смысл. Москва: Манн, 2019. 224 с.
5. Пронищева К.В. Формирование здорового образа жизни у подростков. Москва: Олимпус, 2020. 88 с.
6. Романов Н. Бегайте быстрее, дольше и без травм. Москва: Миф, 2017. 100 с.

### Интернет- ресурсы:

- <https://videouroki.net> Проект «Спорт в нашей жизни».
- <https://www.gazeta.ru> Газета.ru Ставка на спорт: физкультура в России становится модной.
- <https://docplayer.com> Концепция духовно-нравственного развития и воспитания детей в Приморском крае.
- <https://infourok.ru> Волейбол для школьников.
- <https://minsport.gov.ru> Министерство спорта Российской Федерации.

Федеральный проект «Спорт – норма жизни».

<https://multiurok.ru> Нефёдкин С.Н. Особенности организации и проведения спортивной секции по волейболу.