

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Миленинская основная общеобразовательная школа»
Фатежского района Курской области

Принята
на заседании
педагогического совета
от 29.08.2024 г.
Протокол № 11

Утверждена
Директор МКОУ «Миленинская основная
общеобразовательная школа»
_____/И.А. Пилюгина/
Приказ от 30.08.2024 г.
№49.5
МП

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

«Спорт для всех»

(стартовый уровень)

Возраст обучающихся 7-15 лет

Срок реализации программы – 1 год (36 часов)

Составитель:

Пилюгин Андрей Михайлович,

педагог дополнительного образования

с. Миленино, 2024 г.

Оглавление

1. Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы».....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель программы.....	6
1.3 Задачи программы.....	6
1.4 Планируемые результаты.....	6
1.5 Содержание программы.....	7
2. Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий».....	9
2.1 Календарный учебный график.....	9
2.2 Учебный план.....	10
2.3 Оценочные материалы.....	12
2.4 Формы аттестации.....	14
2.5 Методическое обеспечение программы.....	15
2.6 Условия реализации программы.....	19
3. Рабочая программа воспитания.....	19
4. Календарный план воспитательной работы.....	20
5. Список литературы.....	21
6. Приложения.....	22

1. Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка.

Нормативно-правовая база.

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 31.07.2020г.);
2. Федеральный закон от 14.04.2021 г. №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и «Федеральный закон об образовании в Российской Федерации»;
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р;
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р;
5. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
7. Приказ Минобрнауки России №882, Минпросвещения России №391 от 05.08.2020 г. (ред от 26.07.2022 г.) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
9. Приказ министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
11. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07. 2023 № 04-423 «Об исполнении протокола» (вместе с Методическими

рекомендациями для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями);

12. Приказ Министерства образования и науки Курской области от 22.08.2024 №1-1126 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных образовательных программ»;

13. Программа воспитания МКОУ «Миленинская основная общеобразовательная школа» на 2024-2025 учебный год

14. Положение о дополнительной общеразвивающей программе МКОУ «Миленинская основная общеобразовательная школа» Фатежского района Курской области;

15. Устав МКОУ «Миленинская основная общеобразовательная школа» Фатежского района Курской области.

Направленность Программы

Программа дополнительного образования «Спорт для всех» имеет физкультурно-спортивную направленность. Составлена на основе материала, который изучается на уроках физической культуры в общеобразовательной школе исходя из содержания примерной федеральной программы (В. И. Лях).

Актуальность Программы

Актуальность данной программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

Отличительные особенности Программы, новизна

Отличительными особенностями программы «Спорт для всех» является:

- направленность на реализацию принципа вариантности, включающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями воспитанников, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки и т.д.)

- объёмность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности очерчивается ценностными ориентациями на общую и индивидуально-ориентированную физическую подготовку воспитанников, и соответственно этому основу учебного предмета составляет содержание физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей направленностью;

- учебное содержание программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному), и от частного к конкретному (специализированному), что задает определенную логику в освоении воспитанниками учебного предмета и обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения;

- учебный материал по общей физической подготовке структурирован по признаку целостности, т.е. каждая система физических упражнений представлена в единстве учебных знаний и соответствующих физических упражнений. В зависимости от материально-технической оснащенности, интересов самих воспитанников, школьным методическим советом определяется в качестве учебного материала та или иную систему физических упражнений.

Уровень Программы

Уровень программы – стартовый.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучение детей 7-15 лет. Занятия проводятся в группах без специального отбора и подготовки.

Наполняемость группы

Наполняемость в группах составляет минимум – 5 человек, максимум – 30 человек.

Объём и срок освоения программы

Программа реализуется в объеме 1 часа в неделю. Срок освоения программы - 1 год (36 учебных недель).

Сроки прохождения занятий: с сентября по май включительно.

Режим занятий: 1 раз в неделю, продолжительность занятия - 40 минут.

Форма обучения: очная, с возможностью использования дистанционных технологий.

Формы организации образовательного процесса: теоретические занятия проводятся в форме бесед в процессе практических занятий. Практические занятия проводятся в спортивно-игровой форме: игры, соревнования, практикумы по правилам игры.

Особенности организации образовательного процесса:

- традиционность (программа реализуется в рамках учреждения);
- реализуется по принципу сетевой формы;
- реализуется с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения.

1.2 Цель Программы

Цель программы - развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.

1.3 Задачи Программы

Образовательно-предметные задачи:

- обучить основным приёмам двухсторонних игр;
- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- сформировать знания по вопросам правил соревнований и судейства;
- познакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- сформировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности.

Развивающие задачи:

- развивать физическую подготовленность;
- развивать потребность в повышении интеллектуального уровня;
- развивать способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации.

Воспитательные задачи:

- повышать уровень коммуникативной культуры;
- воспитывать чувства патриотизма;
- воспитывать бережное отношение к природе;
- создать единый творческий коллектив, направленный на достижение спортивных результатов и проведение совместного досуга.

1.4 Планируемые результаты

Образовательно-предметные результаты:

- овладеть основами общей физической подготовки;
- сформировать знания, умения и навыки по общей физической подготовке;
- сформировать основы знаний о спорте;
- сформировать основы знаний об организме человека и влиянии на него физических упражнений.

Развивающие результаты:

а) регулятивные УУД:

- способность определять и формировать цель деятельности;
- способность проговаривать последовательность действий;

- умение работать по предложенному плану;
- способность сознательно организовывать и регулировать свою деятельность, учебную и общественную;

б) познавательные УУД:

- владение умениями работать с учебной и внешкольной информацией, использовать современные источники информации, в том числе материалы на электронных носителях;
- способность решать творческие задачи, представлять результаты своей деятельности в различных формах (экскурсия, сообщение, презентация, реферат, проект и др.);
- умение делать выводы в результате совместной работы;
- умение преобразовывать информацию из одной формы в другую.

Коммуникативные результаты:

- умение работать в группе: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, интегрироваться в группу сверстников, строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;
- развить способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации.

Воспитательные результаты:

- повышение уровня коммуникативной культуры;
- воспитание чувства патриотизма;
- воспитание бережного отношения к природе;
- воспитание стремления к саморазвитию;
- формирование навыков самодисциплины, самовоспитания;
- создание единого творческого коллектива, направленного на достижение спортивных результатов и проведение совместного досуга.

1.5 Содержание программы

1. Физическая культура и спорт в РФ (2 часа)

Теория. Физическая культура и спорт в РФ. Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности. Возникновение и история физической культуры. Основные принципы системы физического воспитания. Принцип всестороннего развития личности.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль (1 час)

Теория. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль. Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Режим питания и

питьевой режим. Личная гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

Правила закаливания. Медицинский осмотр. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Гигиена, профилактика простудных заболеваний. Правила и приёмы закаливания. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь (1 час)

Теория. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

Двигательный режим школьников - подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Места занятий, оборудование, инвентарь.

4. Лёгкая атлетика (8 часов)

Теория. Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.

Практика. Медленный бег. Кросс 1000- 1500 м. Бег на короткие дистанции до 60 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Низкий старт. Финиширование.

Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перекидной». Прыжок в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега.

Метание малого мяча с разбега. Метание гранаты в цель и на дальность.

Преодоление полосы препятствий. Эстафетный бег.

5. Волейбол (12 часов)

Теория. Правила игры. Стойка игрока.

Практика. Перемещения из стойки. Передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Поддача мяча. Нападающие удары. Приём мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика нападения. Тактика защиты.

Перемещения из стойки. Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.

6. Футбол (12 часов)

Теория. Техника передвижения. Виды обманных движений. Правила

Практика. Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Удары

по мячу с места, с хода. Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, меняя направление. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.

Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия.

Тактика игры в защите. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты.

Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка.

Удары на точность, силу и дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча. Расстановка игроков. Тактика игры в нападении.

Групповые и командные действия. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия. Соревнования с командами других секций. Участие в соревнованиях.

2. Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график.

Таблица 1.

№ п/п	Год обучения, уровень	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1.	1 год обучения, стартовый уровень	02 сентября 2024 г.	31 мая 2025 г.	36	36	36	1 раз в неделю	01.01. 24 02.01.24 08.01.25	Последняя неделя октября, декабря, марта

2.2 Учебный план

Таблица 2.

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	

1.	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.	1	1		Устный опрос
2.	Физические качества. Развитие скоростных качеств.	1	1		Устный опрос
3.	Развитие скоростных качеств и скоростной выносливости. Бег до 15 мин.	1		1	Выполнение практических упражнений
4.	Сдача контрольных нормативов. 60 м., челночный бег.	1		1	Сдача контрольных нормативов
5.	Составление плана и подбор подводящих упражнений. Подтягивание (отжимание). Игра с элементами спортигр.	1		1	Выполнение практических упражнений
6.	Влияние физических упражнений на организм подростка. Прыжки в скакалку в парах, тройках. Тест на гибкость. Игра с элементами спортигр	1		1	Письменный опрос. Выполнение практических упражнений.
7.	Физическая подготовка. Физическая нагрузка. ОРУ в движении. Эстафета. Игры с элементами спортигр.	1		1	Устный опрос. Выполнение практических упражнений.
8.	Закаливание. Полоса препятствия. Игры с элементами спортигр.	1		1	Устный опрос. Выполнение практических упражнений.
9.	Упражнения в висах и упорах. Игры с элементами спортигр	1		1	Выполнение практических упражнений.
10.	Челночный бег. Развитие скоростных качеств. Игры с элементами спортигр	1		1	Выполнение практических упражнений.
11.	Техника лазания по канату. Игры с элементами спортигр.	1		1	Выполнение практических упражнений.

12.	Волейбол. Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху.	1		1	Устный опрос. Выполнение практических упражнений.
13.	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Игры с элементами волейбола.	1		1	Выполнение практических упражнений.
14.	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Игры с элементами волейбола.	1		1	Выполнение практических упражнений.
15.	Комплекс упражнений для развития гибкости. Игры с элементами волейбола.	1		1	Устный опрос. Выполнение практических упражнений.
16.	Круговая тренировка. Игры с элементами волейбола.	1		1	Выполнение практических упражнений.
17.	Передача мяча сверху. Техника приема – передачи. Техника подачи мяча.	1		1	Устный опрос. Выполнение практических упражнений.
18.	Передача мяча сверху. Техника приема – передачи. Подача мяча в заданный квадрат.	1		1	Выполнение практических упражнений.
19.	Тактика подачи мяча. Игры с элементами волейбола.	1		1	Выполнение практических упражнений.
20.	Сдача контрольного норматива «подача мяча в заданный квадрат», «передача над собой», «передача в парах».	1		1	Сдача контрольных нормативов.
21.	Развитие ловкостных качеств. Эстафета. Игры с элементами	1		1	Выполнение практических

	волейбола.				х упражнений.
22.	Техника передачи мяча снизу двумя руками. Игры с элементами волейбола.	1		1	Выполнение практически х упражнений.
23.	Техника передачи мяча снизу двумя и одной рукой. Учебная игра.	1		1	Выполнение практически х упражнений.
24.	Тактические действия при передаче мяча. Учебная игра.	1		1	Выполнение практически х упражнений.
25.	Организация соревнований по волейболу. Сдача контрольных нормативов по волейболу.	1		1	Соревновани е.
26.	Удары по мячу внутренней и внешней стороной стопы. Учебная игра.	1		1	Выполнение практически х упражнений.
27.	Ведение мяча. Учебная игра.	1		1	Выполнение практически х упражнений.
28.	Техника выполнения передачи мяча в мини-футболе	1		1	Выполнение практически х упражнений.
29.	Игра без вратарей	1		1	Выполнение практически х упражнений.
30.	Тактические действия при игре в парах	1		1	Выполнение практически х упражнений.
31.	Круговая силовая тренировка.	1		1	Выполнение практически х упражнений.
32.	Учебная игра с вратарями	1		1	Выполнение практически х упражнений.
33.	Тренировка на развитие	1		1	Выполнение

	выносливости. Учебная игра.				практически х упражнений.
34.	Комбинации из разученных элементов. Учебная игра.	1		1	Выполнение практически х упражнений.
35.	Технико-тактические действия в игре. Учебная игра.	1		1	Выполнение практически х упражнений.
36.	Комбинация из разученных элементов. Учебная игра.	1		1	Выполнение практически х упражнений.
37.	Круговая тренировка. Учебная игра.	1		1	Выполнение практически х упражнений.
38.	Спортивная игра мини-футбол.	1		1	Выполнение практически х упражнений.
Итого часов		36	2	34	

2.3 Оценочные материалы

Программа включает систему контролирующих материалов (тестовые материалы, диагностическая карта) для оценки освоения учащимися планируемого результата, представленного в виде перечня действий учащихся как целей-результатов обучения. Количество контролирующих материалов определяется учебно-методическим планом. В процессе занятий применяется индивидуальный, тематический и итоговый контроль. Уровень усвоения материала выявляется в беседах, наблюдениях, играх, соревнованиях. Наиболее подходящая форма оценки – соревнования. Она позволяет справедливо и объективно оценить работу каждого, сравнить, сделать соответствующие выводы, порадоваться не только своей, но и общей удаче. В течение всего периода обучения педагог ведет индивидуальное наблюдение за спортивным развитием каждого учащегося. Занятия не предполагают отметочного контроля знаний, поэтому целесообразнее применять различные критерии, такие как:

- текущая оценка достигнутого самим ребенком;
- оценка законченной работы;
- участие в соревнованиях.

Формы фиксации результатов

- Анкета для родителей «Отношение родительской общественности к качеству образовательных услуг и степень удовлетворенности образовательным процессом в объединении»;
- Анкета для учащихся «Изучение интереса к занятиям у учащихся объединения»;
- Бланки тестовых заданий по темам программы.

2.4 Формы аттестации

Аттестация учащихся проводится в соответствии с учебным планом ОО. Оценка уровня освоения дополнительной программы проводится посредством входного (стартового) контроля, промежуточной и итоговой аттестации.

Стартовый контроль по данной программе осуществляется в начале года обучения (сентябрь) в форме тестирования. Он служит для диагностики сформированности базовых навыков по изучаемому предмету.

Промежуточная аттестация по результатам освоения темы в форме соревнований.

Итоговая аттестация проводится по завершению всего объема дополнительной программы в форме тестирования и соревнования учащихся.

Итоговая аттестация практической подготовки обучающихся проводится в форме: соревнований.

Итоговая аттестация теоретической подготовки обучающихся проводится в форме вопросно – ответного собеседования в группе.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: видеозапись, грамота, диплом, дневник наблюдений, журнал посещаемости, портфолио, фото, отзыв детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: игра, соревнование.

Критерии оценки знаний и умений обучающихся:

№ п/п	Возраст Наименование	1 год		2 год		3 год		4 год	
			д.	м.	д.	м.	д.	м.	д.
1.	Бег 10 м (сек)			2.8-2.7	3.0-2.8	2.5-2.1	2.6-2.2	2.3-2.0	2.5-2.1
2.	Бег 30 м (сек)	10.5-8.5	10.7-8.7	9.2-7.9	9.8-7.3	8.4-7.6	8.9-7.7	8.0-7.4	8.7-7.8
3.	Челночный бег 3x10 м (сек)	14.5-13.5	15.8-14.7	13.2-12.2	14.5-13.2	12.0-11.2	13.2-12.2	11.2-9.9	12.0-10.5
4.	Прыжок с места (см)	55-70	50-65	70-100	65-95	85-105	80-100	100-125	95-120

5.	Прыжки через			1-3	2-5	3-15	3-20	7-21	15-45
6.	Бросок набивного мяча,	117-185	100-178	187-270	138-221	221-303	156-256	242-360	193-331
7.	Метание прав, мешочкалев. 150гр (м)	2.5-5.5	2.4-5.2	3.9-7.5	3.5-5.9	4.4-9.8	3.3-8.3	6.0-13.9	5.5-11.8
			1.8-3.7	1.8-3.7	2.5-4.5	3.2-5.9	3.0-5.7	5.0-10.8	4.6-8.0
8.	Подбрасывание и ловля	5-10	5-10	15-25	15-25	26-40	26-40	45-60	45-60
9.	Отбивание мяча(раз)	5-7	5-7	7-10	7-10	10-15	10-15	10-20	10-20
10.	Перебрасывание мяча в паре разными	1-1.5	1-1.5	1.5-2.5	1.5-2.5	3.0-4.0	3.0-4.0	3.0-5.0	3.0-5.0
11.	Статическое равновесие	10	10	12-20	15-28	25-35	30-40	35-42	45-60
12.	Подъем туловища (раз)			11-17	10-15	12-25	11-20	15-30	14-28
13.	Наклон вперед, Ноги вместе	1-2	2-3	3-6	6-9	4-7	7-10	5-8	8-12
14.	Бег на выносливость	300-450	200-350	600-750	450-750	680-1500	650-1200	900-2000	700-1800

2.5 Методическое обеспечение программы

Описание форм учебных занятий

Формы занятий определяются особенностями материала, местом и временем занятия, применяемыми средствами и т.п.

Как правило, выделяют следующие группы форм организации обучения:

- по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей (лекция, практикум, соревнование т.д.);
- по дидактической цели (вводное занятие, занятие по углублению знаний, практическое занятие, занятие);
- по систематизации и обобщению знаний;
- по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий).

Педагогические технологии:

Педагогические технологии: индивидуального обучения, группового обучения, разноуровневого обучения, проблемного обучения, игровой деятельности и др.

Здоровьесберегающие технологии: организационно-педагогические технологии, определяющие структуру учебного процесса, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии; физминутки, зарядки для глаз;

Психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога на занятии, воздействием, которое он оказывает все 40 минут на своих обучающихся (сюда же относится психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса); смена видов деятельности, психологическая атмосфера учебного занятия; учебно - воспитательные технологии, которые включают программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья обучающихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, предусматривающие также проведение организационно - воспитательной работы со школьниками после уроков, просвещение их родителей.

При реализации данной программы применяются разнообразные формы и методы работы.

Методы обучения:

1. Словесные методы: лекция с элементами презентации, беседа, работа с Регламентом,

Положениями по соревнованиям.

2. Наглядные методы: использование оборудования спортивной площадки, спортивных залов; просмотр фотографий, видеофильмов, карт, схем, плакатов, макетов.

3. Практические методы: спортивные тренировки, тренировки на полигонах, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного

материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме

соревнований, походов, сборов.

4. Методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.

Формы организации образовательного процесса: практические занятия, беседы, экскурсии, игры, эстафеты, спортивные тренировки, тестирование, соревнования, походы, зачетные занятия.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, технических средств и специального туристского снаряжения.

Примерный алгоритм учебного занятия

I. Организационный этап

1. Организация учащихся на начало занятия.
2. Повторение техники безопасности при работе с инструментами.
3. Подготовка учебного места к занятию.

II. Основной этап

1. Повторение учебного материала предыдущих занятий.
Тематические беседы.
2. Освоение теории и практики нового учебного материала.
3. Выполнение практических заданий, упражнений по теме разделов.
4. Дифференцированная самостоятельная работа.
5. Анализ самостоятельных работ. Коррекция возможных ошибок.
6. Мини-выставка готовых работ.
7. Регулярные физкультминутки и упражнения для глаз.

III. Завершающий этап

1. Рефлексия, самоанализ результатов.
 2. Общее подведение итогов занятия.
 3. Тематические мини-выставки.
4. Мотивация учащихся на последующие занятия.

Дидактические и методические материалы представлены в таблице 3.

Таблица 3.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Дидактические и методические материалы
1.	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.	памятка
2.	Физические качества. Развитие скоростных качеств.	компьютер, экран
3.	Развитие скоростных качеств и скоростной выносливости. Бег до 15 мин.	видеофильм
4.	Сдача контрольных нормативов. 60 м., челночный бег.	оборудование спортивной площадки
5	Составление плана и подбор подводящих упражнений. Подтягивание (отжимание). Игра с элементами спортигр.	схемы, макеты
6	Влияние физических упражнений на организм подростка. Прыжки в скакалку в парах, тройках. Тест на гибкость. Игра с элементами спортигр	памятка, фотографии
7	Физическая подготовка. Физическая нагрузка. ОРУ в движении. Эстафета. Игры с элементами спорт игр.	экран, оборудование спортивной площадки
8	Закаливание. Полоса препятствия.	экран, раздаточный материал

9	Упражнения в висах и упорах. Игры с элементами спортигр	оборудование спортивного зала
10	Челночный бег. Развитие скоростных качеств. Игры с элементами спортигр	оборудование спортивного зала
11	Техника лазания по канату. Игры с элементами спортигр.	экран, видеофильм, оборудование спортивного зала
12	Волейбол. Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху.	оборудование спортивного зала
13	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Игры с элементами волейбола.	оборудование спортивного зала
14	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Игры с элементами волейбола.	оборудование спортивного зала
15	Комплекс упражнений для развития гибкости. Игры с элементами волейбола.	оборудование спортивного зала
16	Круговая тренировка. Игры с элементами волейбола.	оборудование спортивного зала
17	Передача мяча сверху. Техника приема – передачи. Техника подачи мяча.	оборудование спортивного зала
18	Передача мяча сверху. Техника приема – передачи. Подача мяча в заданный квадрат.	оборудование спортивного зала
19	Тактика подачи мяча. Игры с элементами волейбола.	оборудование спортивного зала
20	Сдача контрольного норматива «подача мяча в заданный квадрат», «передача над собой», «передача в парах».	Раздаточный материал, оборудование спортивного зала
21	Развитие ловкостных качеств. Эстафета. Игры с элементами волейбола.	оборудование спортивного зала
22	Техника передачи мяча снизу двумя руками. Игры с элементами волейбола.	оборудование спортивного зала
23	Техника передачи мяча снизу двумя и одной рукой. Учебная игра.	оборудование спортивного зала
24	Тактические действия при передаче мяча. Учебная игра.	оборудование спортивного зала
25	Организация соревнований по волейболу. Сдача контрольных нормативов по волейболу.	экран, рабочие листы, оборудование спортивного зала
26	Удары по мячу внутренней и внешней стороной стопы. Учебная игра.	оборудование спортивного зала
27	Ведение мяча. Учебная игра.	оборудование спортивного зала
28	Техника выполнения передачи мяча в мини-футболе	оборудование спортивного зала

29	Игра без вратарей	оборудование спортивного зала
30	Тактические действия при игре в парах	оборудование спортивного зала
31	Круговая силовая тренировка.	оборудование спортивного зала
32	Учебная игра с вратарями	оборудование спортивного зала
33	Тренировка на развитие выносливости. Учебная игра.	оборудование спортивного зала
34	Комбинации из разученных элементов. Учебная игра.	оборудование спортивного зала
35	Технико-тактические действия в игре. Учебная игра.	оборудование спортивного зала
36	Комбинация из разученных элементов. Учебная игра.	оборудование спортивного зала
37	Круговая тренировка. Учебная игра.	оборудование спортивного зала
38	Спортивная игра мини-футбол.	оборудование спортивного зала

2.6 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы составляют спортивная площадка, кабинет (для теоретических занятий), спортивный зал, волейбольные мячи, баскетбольные мячи, скакалки, теннисные мячи, малые мячи, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, сетка волейбольная, щиты с кольцами, секундомер, маты.

Информационное обеспечение:

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М., 2010
2. В. И. Лях Мой друг физкультура. М. «Просвещение» 2006г.
3. Лебедев Е.И., Садыкова С.Л., Физическая культура.
4. 1 – 11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время. Учитель 2010.
5. Ж. К. Холодов. В. С. Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта. М. «Академия» 2003г.

Требования к специальной одежде обучающихся: спортивная форма

Кадровое обеспечение: педагог, имеющий высшее педагогическое образование.

3. Рабочая программа воспитания

Цель – личностное развитие школьников, проявляющееся:

- 1) в усвоении знаний, основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний);
- 2) в развитии позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);

3) в приобретении соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).

Формы и содержание деятельности:

- коллективная творческая деятельность (командное творчество, планирование, анализ, коммуникация, всестороннее развитие);
- кейс-технологии («портфель» конкретных ситуаций и задач, требующих решения);
- марафон (актуальная идея для реализации);
- флешмоб (социальная или тематическая акция);
- квест (игра-приключение на заданную тему).

Планируемые результаты:

- Приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в обществе;
- Формирование у обучающихся основ российской гражданской идентичности;
- Готовность обучающихся к саморазвитию;
- Ценностные установки и социально значимые качества личности;
- Активное участие в социально-значимой деятельности.

4. Календарный план воспитательной работы

Таблица 4.

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Срок и место проведения	Ответственный
1	Общешкольная зарядка	общешкольное мероприятие	В течение года, образовательная организация	Педагог дополнительного образования
2	День здоровья	общешкольное мероприятие	1-я неделя сентября, образовательная организация	Педагог дополнительного образования
3	Осенний кросс «В здоровом теле – здоровый дух!»	кросс	Сентябрь 2024 г., образовательная организация	Педагог дополнительного образования
4	Спортивные соревнования по русской лапте	соревнования	Октябрь 2024 г., образовательная организация	Педагог дополнительного образования
5	Соревнования по настольному теннису	соревнования	Ноябрь 2024 г., образовательная организация	Педагог дополнительного образования
6	Соревнования по пионерболу	соревнования	Январь 2025 г., образовательная	Педагог дополнительного

			организация	образования
7	Соревнования по волейболу	соревнования	Январь 2025 г., образовательная организация	Педагог дополнительного образования
7	Соревнования по легкой атлетике «Команды, на старт!»	соревнования	Март 2025 г., образовательная организация	Педагог дополнительного образования
8	Соревнования по мини-футболу	соревнования	Апрель 2025 г., образовательная организация	Педагог дополнительного образования
9	Весенний кросс «Мы выбираем спорт!»	кросс	Май 2025 г., образовательная организация	Педагог дополнительного образования

5. Список литературы

Список литературы, рекомендованный педагогам:

1. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М., 2009.
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М., 2010
3. Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. - М., 2009.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М., 2008.
5. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 2018.
6. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. - М.: Физкультура и спорт, 2007.
7. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М., 2016.
8. Семёнов Л.П. Советы тренерам. – М.: ФиС, 1980.
9. Сиваков В. И. О психоэмоциональном перенапряжении школьников.

Список литературы, рекомендованный обучающимся:

1. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.-М., «АСТ», 2010.
2. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М., 2011.
3. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
4. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 2008.
5. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс», 2010.

Список литературы, рекомендованный родителям:

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик», 2002.

2. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте.
– М., «ЭКСПО». 2004.

6. Приложения

Приложение 1 к ДООП
физкультурно-оздоровительной направленности
«Спорт для всех»

Календарно-тематическое планирование 2024-2025

№	Тема занятия	Кол-во часов	Форма/тип занятия	Место проведения
1.	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.	1	Учебное, практическое	Спортивный зал
2	Физические качества. Развитие скоростных качеств.	1	Учебное, практическое	Спортивная площадка
3	Развитие скоростных качеств и скоростной выносливости. Бег до 15 мин.	1	Учебное, практическое	Спортивная площадка
4.	Сдача контрольных нормативов. 60 м., челночный бег.	1	Учебное, практическое	Спортивная площадка
5.	Составление плана и подбор подводящих упражнений. Подтягивание (отжимание). Игра с элементами спортигр.	1	Учебное, практическое	Спортивная площадка
6.	Влияние физических упражнений на организм подростка. Прыжки в скакалку в парах, тройках. Тест на гибкость. Игра с элементами спортигр	1	Учебное, практическое	Спортивная площадка
7.	Физическая подготовка. Физическая нагрузка. ОРУ в движении. Эстафета. Игры с элементами спорт игр.	1	Учебное, практическое	Спортивная площадка
8.	Закаливание. Полоса препятствия.	1	Учебное, практическое	Спортивная площадка
9.	Упражнения в висах и упорах. Игры с элементами спортигр	1	Учебное, практическое	Спортивная площадка
10.	Челночный бег. Развитие скоростных качеств. Игры с элементами спортигр	1	Учебное, практическое	Спортивная площадка
11.	Техника лазания по канату. Игры	1	Учебное,	Спортивный зал

	с элементами спортигр.		практическое	
1 2 .	Волейбол. Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху.	1	Учебное, практическое	Спортивный зал
13 .	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Игры с элементами волейбола.	1	Учебное, практическое	Спортивный зал
14.	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Игры с элементами волейбола.	1	Учебное, практическое	Спортивный зал
15 .	Комплекс упражнений для развития гибкости. Игры с элементами волейбола.	1	Учебное, практическое	Спортивный зал
1 6 .	Круговая тренировка. Игры с элементами волейбола.	1	Учебное, практическое	Спортивный зал
1 7 .	Передача мяча сверху. Техника приема – передачи. Техника подачи мяча.	1	Учебное, практическое	Спортивный зал
1 8 .	Передача мяча сверху. Техника приема – передачи. Подача мяча в заданный квадрат.	1	Учебное, практическое	Спортивный зал
1 9 .	Тактика подачи мяча. Игры с элементами волейбола.	1	Учебное, практическое	Спортивный зал
20.	Сдача контрольного норматива «подача мяча в заданный квадрат», «передача над собой», «передача в парах».	1	Учебное, практическое	Спортивный зал
21.	Развитие ловкостных качеств. Эстафета. Игры с элементами волейбола.	1	Учебное, практическое	Спортивный зал
2 2 .	Техника передачи мяча снизу двумя руками. Игры с элементами волейбола.	1	Учебное, практическое	Спортивный зал
2 3 .	Техника передачи мяча снизу двумя и одной рукой. Учебная игра.	1	Учебное, практическое	Спортивный зал
2	Тактические действия при	1	Учебное,	Спортивный зал

4.	передачи мяча. Учебная игра.		практическое	
25.	Организация соревнований по волейболу. Сдача контрольных нормативов по волейболу.	1	Учебное, практическое	Спортивный зал
26.	Удары по мячу внутренней и внешней стороной стопы. Учебная игра.	1	Учебное, практическое	Спортивный зал
27.	Ведение мяча. Учебная игра.	1	Учебное, практическое	Спортивный зал
28.	Техника выполнения передачи мяча в мини-футболе	1	Учебное, практическое	Спортивная площадка
29.	Игра без вратарей	1	Учебное, практическое	Спортивная площадка
30.	Тактические действия при игре в парах	1	Учебное, практическое	Спортивная площадка
31.	Круговая силовая тренировка.	1	Учебное, практическое	Спортивная площадка
32.	Учебная игра с вратарями	1	Учебное, практическое	Спортивная площадка
33.	Тренировка на развитие выносливости. Учебная игра.	1	Учебное, практическое	Спортивная площадка
34.	Комбинации из разученных элементов. Учебная игра.	1	Учебное, практическое	Спортивная площадка
35.	Технико-тактические действия в игре. Учебная игра.	1	Учебное, практическое	Спортивная площадка
36.	Спортивная игра мини-футбол.	1	Учебное, практическое	Спортивная площадка
		Итого: 36		

Приложение 2 к ДООП
физкультурно-оздоровительной направленности
«Спорт для всех»

**Календарно-тематическое планирование
2024-2025**

№	Тема занятия	Кол-во часов	Форма/тип занятия	Место проведения
1.	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.	1	Учебное, практическое	Спортивный зал
2	Физические качества. Развитие скоростных качеств.	1	Учебное, практическое	Спортивная площадка
3	Развитие скоростных качеств и скоростной выносливости. Бег до 15 мин.	1	Учебное, практическое	Спортивная площадка
4.	Сдача контрольных нормативов. 60 м., челночный бег.	1	Учебное, практическое	Спортивная площадка
5.	Составление плана и подбор подводящих упражнений. Подтягивание (отжимание). Игра с элементами спортигр.	1	Учебное, практическое	Спортивная площадка
6.	Влияние физических упражнений на организм подростка. Прыжки в скакалку в парах, тройках. Тест на гибкость. Игра с элементами спортигр	1	Учебное, практическое	Спортивная площадка
7.	Физическая подготовка. Физическая нагрузка. ОРУ в движении. Эстафета. Игры с элементами спорт игр.	1	Учебное, практическое	Спортивная площадка
8.	Закаливание. Полоса препятствия.	1	Учебное, практическое	Спортивная площадка
9.	Упражнения в висах и упорах. Игры с элементами спортигр	1	Учебное, практическое	Спортивная площадка
10.	Челночный бег. Развитие скоростных качеств. Игры с элементами спортигр	1	Учебное, практическое	Спортивная площадка
11.	Техника лазания по канату. Игры с элементами спортигр.	1	Учебное, практическое	Спортивный зал
1 2	Волейбол. Составление плана и подбор	1	Учебное, практическое	Спортивный зал

.	подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху.			
13	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Игры с элементами волейбола.	1	Учебное, практическое	Спортивный зал
14.	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Игры с элементами волейбола.	1	Учебное, практическое	Спортивный зал
15	Комплекс упражнений для развития гибкости. Игры с элементами волейбола.	1	Учебное, практическое	Спортивный зал
16	Круговая тренировка. Игры с элементами волейбола.	1	Учебное, практическое	Спортивный зал
17	Передача мяча сверху. Техника приема – передачи. Техника подачи мяча.	1	Учебное, практическое	Спортивный зал
18	Передача мяча сверху. Техника приема – передачи. Подача мяча в заданный квадрат.	1	Учебное, практическое	Спортивный зал
19	Тактика подачи мяча. Игры с элементами волейбола.	1	Учебное, практическое	Спортивный зал
20.	Сдача контрольного норматива «подача мяча в заданный квадрат», «передача над собой», «передача в парах».	1	Учебное, практическое	Спортивный зал
21.	Развитие ловкостных качеств. Эстафета. Игры с элементами волейбола.	1	Учебное, практическое	Спортивный зал
22	Техника передачи мяча снизу двумя руками. Игры с элементами волейбола.	1	Учебное, практическое	Спортивный зал
23	Техника передачи мяча снизу двумя и одной рукой. Учебная игра.	1	Учебное, практическое	Спортивный зал
24.	Тактические действия при передаче мяча. Учебная игра.	1	Учебное, практическое	Спортивный зал
25.	Организация соревнований по волейболу. Сдача контрольных	1	Учебное, практическое	Спортивный зал

	нормативов по волейболу.			
26.	Удары по мячу внутренней и внешней стороной стопы. Учебная игра.	1	Учебное, практическое	Спортивный зал
27.	Ведение мяча. Учебная игра.	1	Учебное, практическое	Спортивный зал
28.	Техника выполнения передачи мяча в мини-футболе	1	Учебное, практическое	Спортивная площадка
29.	Игра без вратарей	1	Учебное, практическое	Спортивная площадка
30.	Тактические действия при игре в парах	1	Учебное, практическое	Спортивная площадка
31.	Круговая силовая тренировка.	1	Учебное, практическое	Спортивная площадка
32.	Учебная игра с вратарями	1	Учебное, практическое	Спортивная площадка
33.	Тренировка на развитие выносливости. Учебная игра.	1	Учебное, практическое	Спортивная площадка
34.	Комбинации из разученных элементов. Учебная игра.	1	Учебное, практическое	Спортивная площадка
35.	Технико-тактические действия в игре. Учебная игра.	1	Учебное, практическое	Спортивная площадка
36.	Спортивная игра мини-футбол.	1	Учебное, практическое	Спортивная площадка
		Итого: 36		