

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Останинская основная общеобразовательная школа»
Мантуровского района Курской области

Принята
На заседании педагогического совета
от «31» августа 2023г
Протокол № 1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
физкультурно-спортивной направленности
«Чемпион»
(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 10-15 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Рязанцева Клавдия Михайловна
педагог дополнительного
образования

с. Останино, 2023г

1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред.от 31.07.2020г.) «Об образовании в Российской Федерации (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020г.);
2. Федеральным Законом 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. Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
4. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;
5. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
6. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
7. Приказом 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. Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 4652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
9. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
10. Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

11. Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

12. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

13. Законом Курской области от 09.12.2013 г. № 121-ЗКО (ред. от 14.12.2020 г. № 113-ЗКО) «Об образовании в Курской области»;

14. Уставом и Положением МОУ «Останинская основная общеобразовательная школа» Мантуровского района Курской области.

Направленность – физкультурно-спортивная

Рабочая программа способствует укреплению здоровья, формированию двигательного опыта воспитания здорового образа жизни через занятия физическими упражнениями и активности, самостоятельности в двигательной активности, в частности, игры. В основу программы для учащихся 5-8-го класса положены программа физического воспитания для учащихся средней школы, программа физического воспитания с игровой направленностью, а также программа воспитания

Актуальность программы заключается в том, что когда ребенок подрастает, все хотят видеть его здоровым, умным, сильным. Основы этих качеств закладываются в детстве. Только тот, кто активно занимается физическими упражнениями, может укрепить и сохранить свое здоровье на долгие годы.

Процесс физического воспитания оказывает непосредственное воздействие на внутренний мир человека, на его сознание и поведение. Под влиянием физических упражнений изменяется характер деятельности всех органов и систем организма, совершенствуется их строение, повышается устойчивость к заболеваниям, воздействию стрессовых ситуаций, укрепляется соматическое и психическое здоровье.

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Отличительными особенностями программы в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья и спроектирована с учётом нивелирования школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья школьников.

Начальная школа – особый этап в жизни ребенка, связанный:

— с изменением при поступлении в школу ведущей деятельности ребенка — с переходом к учебной деятельности (при сохранении значимости игровой), имеющей общественный характер и являющейся социальной по содержанию;

- с освоением новой социальной позиции, расширением сферы взаимодействия ребенка с окружающим миром, развитием потребностей в общении, познании, социальном признании и самовыражении;
- с принятием и освоением ребенком новой социальной роли ученика, выражающейся в формировании внутренней позиции школьника, определяющей новый образ школьной жизни и перспективы личностного и познавательного развития;
- с моральным развитием, которое существенным образом связано с характером сотрудничества со взрослыми и сверстниками, общением и межличностными отношениями дружбы, становлением основ гражданской идентичности.

Внеурочная деятельность является взаимодополняющим компонентом базового образования и объединяет все виды деятельности школьников, направленных на формирование нравственных ориентиров, этнокультурной компетенции, социализации личности.

Уровень программы: стартовый.

Адресат программы: Обучающиеся в возрасте 11-14 лет.

Объём и срок освоения программы

Общее количество часов – 72 часа, или 2 часа в неделю. Срок реализации – 1 год.

Форма обучения: очная.

Режим занятий

Занятия целесообразно проводить два раза в неделю по одному учебному часу, длительностью – 40 минут.

Форма проведения занятий: групповая

Особенности организации образовательного процесса: традиционная форма.

2. Цель программы.

программы- содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. – обучение подвижным играм различной направленности и элементам спортивных игр (волейбол, баскетбол, лапта), формирование двигательной активности обучающихся 5-8 классов.

3. Задачи программы

: Обучающие: - приобретение знаний о русских народных играх, о традициях, истории и культуре русского народа; -обучение разнообразным правилам русских народных игр и других физических упражнений игровой направленности; -привитие необходимых теоретических знаний в области физической культуры, спорта, гигиены.

Развивающие: -развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; -гармоничное развитие функциональных систем организма ребёнка, повышение жизненного тонуса; -повышение физической и умственной работоспособности школьника; Воспитывающие: -формирование потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, ответственности за своё здоровье; -привитие учащимся интереса и любви к занятиям различным видам спортивной и игровой деятельности. -воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности

4. Планируемые задачи:

К концу учебного года обучающиеся должны знать:

- названия основных и составных цветов и элементарные правила их смешивания;
- применение орнамента в жизни, его значение в образе художественной вещи;
- основные жанры изобразительного искусства (пейзаж, портрет, натюрморт);
- название материалов и инструментов и их назначение;
- правила безопасности и личной гигиены.

Обучающиеся должны уметь:

- правильно держать кисточку, карандаш, выполнять ими формообразующие движения; пользоваться изобразительными материалами (гуашевые и акварельные краски, восковые мелки, фломастеры, цветные карандаши и т. д.);
- определять теплые и холодные, темные и светлые цвета и их оттенки;
- получать простые оттенки (от основного к более светлому);
- рисовать от руки простые фигуры (круги, квадраты, треугольники, овалы и т. д.);
- изображать предметы крупно, полностью используя лист бумаги.
- передавать форму, величину изображения
- сравнивать и правильно определять пропорции предметов, их расположение, цвет
- изображать предметы в перспективе, понятие о линии горизонта

Обучающиеся должны владеть:

- основами художественной грамоты
- навыками рисования предметов с натуры и по представлению, передавая характерные особенности (форму, строение, цвет);
- способностью анализировать изображаемые предметы, выделять особенности формы, положения, цвета.
- принципом последовательности выполнения работы
- художественными терминами
- навыками работы в паре, группе

5. Учебный план

Таблица 1

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
	Легкая атлетика	22	4	22	
1.	Вводное занятие. История развития легкоатлетического спорта.	1	1	1	Практическая работа
2.	Подвижные игры: “Гонка мячей по кругу”, “Мяч капитану”.	1	0	1	Практическая работа
3.	Специальные беговые и прыжковые упражнения.	1	0	1	Практическая работа
4.	Специальные беговые упражнения, бег по прямой на 30 метров	1	0	1	Соревнования
5.	Бег с последующим ускорением. Подвижная игра: “Кто быстрее”.	1	0	1	Практическая работа
6.	Челночный бег “3 x 10 м”. Бег с изменением темпа.	1	0	1	Тестирование
7.	Подвижные игры – эстафеты с переноской предметов.	1	0	1	Практическая работа
8.	Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта.	1	1	1	Практическая работа
9.	Подвижная игра “Охотники и утки”.	1	0	1	Практическая работа
10.	Тренировка в отдельных видах легкой атлетики.	1	0	1	Практическая работа
11.	Подвижная игра: “ Передача мяча в шеренгах и колоннах”.	1	0	1	Практическая работ

12.	Режим дня и режим питания. Подвижная игра “Кто дальше бросит”.	1	1	1	Практическая работа
13.	Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м.	1	0	1	Практическая работа
14.	Метание малого мяча на дальность с места способом “из-за головы”.	1	0	1	Практическая работа
15.	Подвижная игра “Кто дальше бросит”.	1	0	1	Практическая работа
16.	Метание малого мяча на дальность с места способом “из-за головы”.	1	0	1	Практическая работа
17.	Равномерный “5-ти минутный бег”.	1	0	1	Практическая работа
18.	Подвижная игра с прыжками в высоту с прямого разбега.	1	0	1	Практическая работа
19.	Строевые упражнения, специальные беговые и прыжковые упражнения.	1	0	1	Практическая работа
20.	Подвижная игра с прыжками в высоту с прямого разбега.	1	0	1	Практическая работа
21.	Правильная осанка и ее значение для здоровья.	1	1	1	Практическая работа
22.	Комплекс ОРУ с малым мячом. Подвижная игра “Подвижная цель”.	1	0	1	Практическая работа
	Общая физическая и специальная подготовка	12	3	12	
23.	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками.	1	0	1	Практическая работа

24.	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками.	1	0	1	Практическая работа
25.	Акробатические упражнения. Подвижная игра – эстафета.	1	1	1	Практическая работа
26.	Акробатические упражнения. Подвижная игра – эстафета.	1	0	1	Практическая работа
27.	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ со скакалкой.	1	0	1	Практическая работа
28.	Подвижная игра – эстафета с прыжками в высоту с прямого разбега.	1	1	1	Практическая работа
29.	Комплекс ОРУ на развитие гибкости и подвижности в суставах.	1	0	1	Практическая работа
30.	Комплекс ОРУ на развитие гибкости и подвижности в суставах.	1	0	1	Практическая работа
31.	Подвижные игры “Охотники и утки”, “Удочка”.	1	0	1	Практическая работа
32.	Подвижные игры “Быстрые и ловкие”, “Удочка”, “Успей выбежать”	1	1	1	Практическая работа
33.	Комплекс ОРУ без предметов.	1	0	1	Практическая работа
34.	Подвижная игра “Не попадись”, игра – эстафета.	1	0	1	Практическая работа
	Спортивные и подвижные игры.	38	5	38	
35.	Упражнения с баскетбольными мячами.	1	0	1	Практическая работа
36.	Ведение мяча на месте правой рукой, ведение мяча шагом.	1	0	1	Практическая работа

37.	Ведение мяча на месте правой рукой, ведение мяча шагом.	1	0	1	Практическая работа
38.	Подвижная игра “Передача мяча в колоннах, шеренге”.	1	0	1	Практическая работа
39.	Подвижная игра “Передача мяча в колоннах, шеренге”.	1	0	1	Практическая работа
40.	Упражнения с баскетбольными мячами: броски мяча над собой, в стену.	1	0	1	Практическая работа
41.	Упражнения с баскетбольными мячами: броски в стену, ловля мячей.	1	0	1	Практическая работа
42.	Подвижные игры “Передача мяча”, “Кто быстрее”.	1	0	1	Практическая работа
43.	Упражнения с баскетбольными мячами, передача мяча.	1	0	1	Практическая работа
44.	Броски мяча в корзину. Подвижная игра “Меткий бросок”.	1	0	1	Практическая работа
45.	Броски мяча в корзину. Подвижная игра “Меткий бросок”.	1	0	1	Практическая работа
46.	Игровые правила при выполнении бросков мяча в корзину.	1	1	1	Практическая работа
47.	Игровые правила при выполнении бросков мяча в корзину.	1	1	1	Практическая работа
48.	Упражнения с баскетбольными мячами, ведение мяча шагом.	1	0	1	Практическая работа
49.	Отработка игровых приемов	1	0	1	Практическая

	при передачах мяча в движении.				работа
50.	Подвижная игра – эстафета с ведением мяча.	1	0	1	Практическая работа
51.	Упражнения с баскетбольными мячами: ведение мяча правой рукой.	1	0	1	Практическая работа
52.	Упражнения с баскетбольными мячами: ведение мяча легким бегом.	1	0	1	Практическая работа
53.	Подвижная игра – эстафета с баскетбольным мячом.	1	0	1	Практическая работа
54.	Легкая атлетика - самый доступный для любого возраста вид спорта.	1	1	1	Практическая работа
55.	Прыжки на месте на одной, двух ногах; с поворотом.	1	0	1	Практическая работа
56.	Строевые упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	0	1	Практическая работа
57.	Подвижная игра с прыжками через препятствие.	1	1	1	Практическая работа
58.	Играем вместе.	1	0	1	Практическая работа
59.	Ходьба и бег.	1	0	1	Практическая работа
60.	Прыжки и метание	1	0	1	Практическая работа
61.	Подвижная игра “Играй, играй мяч не теряй”.	1	0	1	Практическая работа

62.	Подвижная игра “Мышеловка”.	1	0	1	Практическая работа
63.	Подвижная игра “Салки - догонялки”.	1	0	1	Практическая работа
64.	Подвижная игра “Переправа”.	1	0	1	Практическая работа
65.	Игровые правила.	1	0	1	Практическая работа
66.	Пионербол с одним мячом.	1	0	1	Практическая работа
67.	Пионербол с одним мячом.	1	0	1	Практическая работа
68.	Эстафета с волейбольным мячом.	1	0	1	Практическая работа
69.	Быстрый бег парами на скорость. Подвижная игра “Кто дальше бросит”.	1	1	1	Практическая работа
70.	Метание малого мяча на дальность с места. Подвижная игра “Кто дальше”.	1	0	1	Практическая работа
71.	Комплекс утренней гимнастики без предметов.	1	0	1	Практическая работа
72.	Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 метров.	1	0	1	Практическая работа

6. Оценочный материал

(22 часа)

Вводное занятие. История развития легкоатлетического спорта. Подвижные игры: “Гонка мячей по кругу”, “Мяч капитану”. История развития легкоатлетического спорта. Подвижные игры: “Гонка мячей по кругу”, “Мяч капитану”. Специальные беговые и прыжковые упражнения, бег по прямой на 30 метров; бег с последующим ускорением. Подвижная игра: “Кто быстрее”. Челночный бег “3 x 10м”, бег с изменением темпа. Подвижная игра – эстафета с переноской предметов. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта. Подвижная игра “Охотники и утки”. Тренировка в отдельных видах легкой атлетики. Подвижная игра: “Передача мяча в шеренгах и колоннах”. Режим дня и режим питания. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. Подвижная игра “Кто дальше бросит”. Метание малого мяча на дальность с места способом “из-за головы”. Подвижная игра “Кто дальше бросит”. Метание малого мяча на дальность с места способом “из-за головы”. Равномерный “5-ти минутный бег”. Подвижная игра с прыжками в высоту с прямого разбега. Строевые упражнения, специальные беговые и прыжковые упражнения. Подвижная игра с прыжками в высоту с прямого разбега. Правильная осанка и ее значение для здоровья. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с малым мячом. Подвижная игра “Подвижная цель”.

Общая физическая и специальная подготовка (12 часов)

Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Акробатические упражнения. Подвижная игра – эстафета. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ со скакалкой. Акробатические упражнения. Подвижная игра – эстафета с прыжками в высоту с прямого разбега. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижная игра “Охотники и утки”, “Удочка”. Закаливание в домашних условиях. Комплекс ОРУ на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры “Быстрые и ловкие”, “Удочка”, “Успей выбежать”. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ без предметов. Подвижная игра “Не попадись”, игра – эстафета.

Спортивные и подвижные игры (38 часов)

Упражнения с баскетбольными мячами. Ведение мяча на месте правой рукой, ведение мяча шагом. Подвижная игра “Передача мяча в колоннах, шеренге”. Упражнения с баскетбольными мячами: броски мяча над собой, в стену, ловля мячей. Подвижная игра “Передача мяча в колоннах, шеренгах”. Ведение мяча на месте правой рукой, ведение мяча шагом. Подвижная игра “Передача мяча в шеренгах”, “Кто быстрее”. Упражнения с баскетбольными мячами, передача мяча с отскоком от пола на месте. Броски мяча в корзину. Подвижная игра “Меткий бросок”. Игровые правила при выполнении бросков мяча в корзину. Упражнения с баскетбольными мячами, ведение мяча шагом и легким бегом. Отработка игровых приемов при передачах мяча в движении. Подвижная игра – эстафета с ведением мяча. Упражнения с баскетбольными мячами. Броски мяча в корзину. Подвижная игра “Меткий бросок”. Упражнения с баскетбольными мячами: ведение мяча правой рукой легким бегом. Подвижная игра – эстафета с баскетбольным мячом. Упражнения с баскетбольными мячами: ведение мяча правой рукой легким бегом. Подвижная игра – эстафета с баскетбольным мячом. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта. Прыжки на месте на одной, двух ногах; с поворотом. Подвижная игра “Охотники и утки”. Строевые упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Подвижная игра с прыжками через препятствие. Метание малого мяча на дальность с места. Быстрый бег парами на скорость. Подвижная игра “Кто дальше бросит”. Метание малого мяча на дальность с места способом “из-за головы”. Быстрый

бег парами на скорость. Строевые упражнения, комплекс утренней гимнастики без предметов. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 метров. Подвижная игра «Кто быстрее». Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 метров (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха). Подвижная игра «Кто быстрее».

Специальные беговые и прыжковые упражнения, футбольные игровые приемы. Игровые правила игры в футбол. Игровые правила игры в футбол. Игра в футбол, прыжки через скакалку. Подвижные игры. Урок соревнования «Быстрее, выше, сильнее».

- Входной контроль двигательной активности обучающихся:
- «Выявление уровня воспитанности учащихся»;
- «Входная диагностика по изучению личностных качеств ребенка»;
- «Тестирование средствами баскетбола»
- «Выполнение норм ГТО».

Оценочные материалы представлены в приложении 2.

7.Формы аттестации

Для оценки эффективности проводимой программы обучающимся предлагается выполнять 1 раз в четверть контрольные упражнения для проверки степени освоения техники двигательных действий и уровня развития физических качеств, а также участие в соревнованиях различного уровня. В конце учебного года по итогам реализации программы среди занимающихся в спортивной секции проводится промежуточная аттестация в виде выполнения нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне».

8. Методические рекомендации.

Таблица 3

№п/п	Названиераздела, темы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы учебногозанятия	Формы контроля
	Легкая атлетика			
1.	Вводное занятие. История развития легкоатлетического спорта.	Презентация	Вводное	Практическая работа
2.	Подвижные игры: “Гонка мячей по кругу”, “Мяч капитану”.	Мяч	Изучение нового материала	Практическая работа
3.	Специальные беговые и прыжковые упражнения.	Мячмалый (теннисный)	Комплексное	Практическая работа
4.	Специальные беговые упражнения, бег по прямой на 30 метров	Скакалка гимнастическая,	Учётное	Практическая работа
5.	Бег с последующим ускорением. Подвижная игра: “Кто быстрее”.	Секундомер	Комплексное	Практическая работа
6.	Челночный бег “3 x 10 м”. Бег с изменением темпа.	Секундомер	Тестирование	Практическая работа
7.	Подвижные игры – эстафеты с переноской предметов.	Скакалка гимнастическая	Игра - эстафета	Практическая работа
8.	Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта.	Презентация	Игра	Практическая работа
9.	Подвижная игра “Охотники и утки”.	Мяч волейбольный,	Зачет	Практическая работа
10.	Тренировка в отдельных видах легкой атлетики.	Измерительная рулетка	Практическое	Практическая работа
11.	Подвижная игра: “ Передача мяча в шеренгах и колоннах”.	Мяч волейбольный,	Игра	Практическая работа

12.	Режим дня и режим питания. Подвижная игра “Кто дальше бросит”.	Презентация, малый мяч	Комплексное	Викторина
13.	Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м.	Секундомер,	Зачет	Практическая работа
14.	Метание малого мяча на дальность с места способом “из-за головы”.	Мячмалый, стойки	Практическое	Практическая работа
15.	Подвижная игра “Кто дальше бросит”.	Мяч волейбольный	Игра	Практическая работа
16.	Метание малого мяча на дальность с места способом “из-за головы”.	Мячмалый,	Сюжетное	Практическая работа
17.	Равномерный “5-ти минутный бег”.	Секундомер	Практическое	Практическая работа
18.	Подвижная игра с прыжками в высоту с прямого разбега.	Планка для прыжков в высоту , стойки для прыжков в высоту	Игра	Практическая работа
19.	Строевые упражнения, специальные беговые и прыжковые упражнения.	Скакалка гимнастическая	Практическое	Практическая работа
20.	Подвижная игра с прыжками в высоту с прямого разбега.	Планка для прыжков в высоту , стойки	Игра	Практическая работа
21.	Правильная осанка и ее значение для здоровья.	Презентация	Игра - эстафета	Практическая работа
22.	Комплекс ОРУ с малым мячом. Подвижная игра “Подвижная цель”.	Мяч малый (теннисный)	Сюжетное	Практическая работа
	Общая физическая и специальная подготовка			
23.	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками.	Палкагимнастическая	Игра - эстафета	Практическая работа
24.	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками.	Палкагимнастическая	Практическое	Практическая работа
25.	Акробатические упражнения. Подвижная игра – эстафета.	Матьгимнастические	Практическое	Практическая работа
26.	Акробатические упражнения. Подвижная игра – эстафета.	Матьгимнастические	Игра	Эстафета
27.	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ со скакалкой.	Скакалкагимнастическая	Игра	Соревнование

28.	Подвижная игра – эстафета с прыжками в высоту с прямого разбега.	Планка для прыжков в высоту, стойки для прыжков в высоту	Игра	Практическая работа
29.	Комплекс ОРУ на развитие гибкости и подвижности в суставах.	Матъгимнастические	Практическое	Практическая работа
30.	Комплекс ОРУ на развитие гибкости и подвижности в суставах.	Матъгимнастические	Игра	Практическая работа
31.	Подвижные игры “Охотники и утки”, “Удочка”.	Скакалка гимнастическая	Игра	Конкурс
32.	Подвижные игры “Быстрые и ловкие”, “Удочка”, “Успей выбежать”	Скакалка гимнастическая	Игра	Практическая работа
33.	Комплекс ОРУ без предметов.	Матъгимнастические	Игра	Практическая работа
34.	Подвижная игра “Не попадись”, игра – эстафета.	Мяч волейбольный	Изучение нового материала	Практическая работа
	Спортивные и подвижные игры.			
35.	Упражнения с баскетбольными мячами.	Мяч баскетбольный	Практическое	Практическая работа
36.	Ведение мяча на месте правой рукой, ведение мяча шагом.	Мяч баскетбольный	Совершенствование	Практическая работа
37.	Ведение мяча на месте правой рукой, ведение мяча шагом.	Мяч баскетбольный, секундомер	Совершенствование	Практическая работа
38.	Подвижная игра “Передача мяча в колоннах, шеренге”.	Мяч баскетбольный	Практическое	Практическая работа
39.	Подвижная игра “Передача мяча в колоннах, шеренге”.	Мяч баскетбольный, секундомер	Изучение нового материала	Практическая работа
40.	Упражнения с баскетбольными мячами: броски мяча над собой, в стену.	Мяч баскетбольный	Комплексное	Практическая работа
41.	Упражнения с баскетбольными мячами: броски в стену, ловля мячей.	Мяч баскетбольный, секундомер	Учётное	Практическая работа
42.	Подвижные игры “Передача мяча”, “Кто быстрее”.	Мяч баскетбольный	Комплексное	Практическая работа
43.	Упражнения с баскетбольными мячами, передача мяча.	Мяч баскетбольный	Тестирование	Практическая работа

44.	Броски мяча в корзину. Подвижная игра “Меткий бросок”.	Мяч баскетбольный ,секундомер	Игра - эстафета	Практическая работа
45.	Броски мяча в корзину. Подвижная игра “Меткий бросок”.	Мяч баскетбольный	Практическое	Практическая работа
46.	Игровые правила при выполнении бросков мяча в	Мяч баскетбольный	Игра	Практическая работа
47.	Игровые правила при выполнении бросков мяча в корзину.	Мяч баскетбольный	Практическое	Практическая работа
48.	Упражнения с баскетбольными мячами, ведение мяча шагом.	Мяч баскетбольный ,секундомер	Игра	Практическая работа
49.	Отработка игровых приемов при передачах мяча в движении.	Мяч баскетбольный	Комплексное	Практическая работа
50.	Подвижная игра – эстафета с ведением мяча.	Мяч баскетбольный	Зачет	Практическая работа
51.	Упражнения с баскетбольными мячами: ведение мяча правой рукой.	Мяч баскетбольный	Практическое	Практическая работа
52.	Упражнения с баскетбольными мячами: ведение мяча легким бегом.	Мяч баскетбольный ,секундомер	Игра	Практическая работа
53.	Подвижная игра – эстафета с баскетбольным мячом.	Мяч баскетбольный	Игра	Практическая работа
54.	Легкая атлетика - самый доступный для любого возраста вид спорта.	Презентация	Практическое	Практическая работа
55.	Прыжки на месте на одной, двух ногах; с поворотом.	Малый мяч	Игра	Практическая работа
56.	Строевые упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега.	Планка для прыжков в высоту , стойки для прыжков в высоту	Практическое	Практическая работа
57.	Подвижная игра с прыжками через препятствие.	Планка для прыжков в высоту , стойки для прыжков в высоту	Игра	Практическая работа
58.	Играем вместе.	Презентация	Сюжетное	Праздник
59.	Ходьба и бег.		Практическое	Практическая работа
60.	Прыжки и метание	Измерительная рулетка, мяч малый	Практическое	Практическая работа

61.	Подвижная игра “Играй, играй мяч не теряй”.	Мяч малый, фишки	Практическое	Практическая работа
62.	Подвижная игра “Мышеловка”.	Мяч малый, фишки	Практическое	Практическая работа
63.	Подвижная игра “Салки - догонялки”.	Мяч малый, фишки	Практическое	Практическая работа
64.	Подвижная игра “Переправа”.	Мяч малый, фишки	Игра	Практическая работа
65.	Игровые правила.	Презентация	Игра	Практическая работа
66.	Пионербол с одним мячом.	Волейбольный мяч.	Практическое	Практическая работа
67.	Пионербол с одним мячом.	Волейбольный мяч.	Игра	Практическая работа
68.	Эстафета с волейбольным мячом.	Волейбольный мяч.	Игра	Практическая работа
69.	Быстрый бег парами на скорость. Подвижная игра “Кто дальше бросит”.	Волейбольный мяч.	Игра	Практическая работа
70.	Метание малого мяча на дальность с места. Подвижная игра “Кто дальше”.	Волейбольный мяч.	Практическое	Практическая работа
71.	Комплекс утренней гимнастики без предметов.	Волейбольный мяч.	Игра	Практическая работа
72.	Фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний)	Секундомер, измерительная рулетка.	Изучение нового материала	Практическая работа

9. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение: Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющий профессиональную подготовку по профилю деятельности и соответствующему требованиям профессионального стандарта его должности. Педагогический стаж – 35 лет. Образование: высшее. Педагог организует и мотивирует деятельность обучающихся, направленную на освоение программы.

Методические материалы	Дидактические материалы	Материально-техническое обеспечение	Информационно-образовательные ресурсы
<p>1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) : документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.].. — Москва : Издательство «Спорт», 2016.</p> <p>2. Дополнительная общеразвивающая программа для одаренных детей и талантливой молодежи «Программа деятельности школьного физкультурно – спортивного клуба «Тридцаточка». /авт.-сост: Е.В.Моргунова — Курган, 2016;</p>	<p>Техника низкого старта Техника высокого старта Техника бегового шага</p> <p>Дидактический материал к урокам физической культуры по программе В.И. Ляха «Физическая культура»</p>	<p>Перекладина гимнастическая (пристеночная).</p> <p>Стенка гимнастическая.</p> <p>Скамейка гимнастическая жёсткая (2 м; 4 м).</p> <p>Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).</p> <p>Мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные.</p> <p>Палка гимнастическая.</p> <p>Скакалка детская.</p> <p>Мат гимнастический.</p> <p>Акробатическая дорожка.</p> <p>Гимнастический</p>	<p>https://www.uchportal.ru/dir/13</p> <p>http://lagutin.com.ru/</p>

		<p>подкидной мостик.</p> <p>Кегли.</p> <p>Обруч пластиковый детский.</p> <p>Планка для прыжков в высоту.</p> <p>Стойка для прыжков в высоту.</p> <p>Флажки: разметочные с опорой, стартовые.</p> <p>Лента финишная.</p> <p>Дорожка разметочная резиновая для прыжков.</p> <p>Рулетка измерительная.</p>	
		<p>Щит баскетбольный тренировочны</p>	

10. Рабочая программа воспитания

Цель Программы: формирование актуальных социальных и культурных компетенций обучающихся, навыков жизнестойкости и самоопределения через приобщение детей и молодежи к культурному наследию, популяризацию научных знаний, формирование культуры здоровья, трудовое воспитание и профессиональное самоопределение, экологическое воспитание и развитие добровольчества (волонтерства), содействие реализации и развитию лидерского и творческого потенциала.

Задачи Программы:

1. организовать единое образовательное пространство, разумно сочетающее внешние и внутренние условия воспитания обучающегося;
2. предоставить каждому ребёнку возможность участия в деятельности объединения различной направленности;
3. развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
4. способствовать развитию личности обучающегося с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развивать его субъективную позицию.
5. способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
6. формировать у обучающихся социально значимые ценности и социально адекватные приемы поведения;
7. содействовать в формировании сознательного отношения обучающихся к своей жизни, здоровью, а также к жизни и здоровью окружающих людей;
8. развивать компетенции, включающие знания, умения, навыки, способы деятельности, универсальные способности и форм мышления, необходимые для успешного осуществления не только учебной, но и предпрофессиональной и в дальнейшем профессиональной деятельности;
9. развивать воспитательный потенциал, поддержку социальных инициатив и достижений обучающихся через традиционные мероприятия, выявление и работу с одаренными детьми;
10. содействовать активному и полезному взаимодействию учреждения и семьи по вопросам воспитания обучающихся.
11. совершенствовать систему воспитательной работы, используя современные инновационные технологии в дополнительном образовании.

Результат воспитания – это достигнутая цель, те изменения в личностном развитии обучающихся, которые они приобрели в процессе воспитания.

Приоритетные направления воспитания

1. **Гражданское воспитание**, включающее: создание условий для воспитания у детей активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества; развитие культуры межнационального общения;

формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям; развитие правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности; развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности; формирование стабильной системы нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, предусматривающее: формирование у детей патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России; ориентацию обучающихся в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны; развитие у подрастающего поколения уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества.

3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей, которое осуществляется за счет: развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия); формирования выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра; развития сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; оказания помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.

4. Приобщение детей к культурному наследию предполагает: эффективное использование уникального российского культурного наследия, в том числе литературного, музыкального, художественного, театрального и кинематографического; воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; увеличение доступности детской литературы для семей, приобщение детей к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы; развитие музейной и театральной педагогики.

5. Популяризация научных знаний среди детей и молодежи подразумевает: содействие повышению привлекательности науки для подрастающего поколения, поддержку научно-технического творчества детей; создание условий для получения детьми достоверной информации о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, повышения

заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества.

6. **Формирование культуры здоровья** включает: формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; формирование в детской и семейной среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; создание для детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек; предоставление обучающимся образовательных организаций, а также детям, занимающимся в иных организациях, условий для физического совершенствования на основе регулярных занятий физкультурой и спортом в соответствии с индивидуальными способностями и склонностями детей.

7. **Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение** реализуется посредством: воспитания у детей уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям; формирования у детей умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей; развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий; содействия профессиональному самоопределению, приобщения детей к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.

8. **Экологическое воспитание** включает: развитие у детей и молодежи экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии.

Формы и содержание деятельности.

Формы воспитывающей деятельности - это варианты организации конкретного воспитательного процесса, в котором объединены и сочетаются цель, задачи, принципы, закономерности, методы и приемы воспитания. Задача педагога заключается в том, чтобы правильно управлять этим процессом, строить его на основе уважения личности, признания его индивидуальности, прав и свобод. Педагог должен опираться на потенциальные личностные возможности, способствуя их развитию, и на внутреннюю активность детей.

Форм воспитательной работы существует множество. Из всего многообразия форм, используемых педагогами, можно выделить несколько типов, которые различаются между собой по определенным признакам. Эти типы объединяют в себе различные виды форм, каждый из которых имеет бесконечное множество различных вариаций конкретных форм.

Это три основных типа: мероприятия, дела, игры. Они различаются по следующим признакам:

- по целевой направленности;
- по позиции участников воспитательного процесса; - по объективным воспитательным возможностям.

Мероприятия - это события, занятия, ситуации в коллективе, организуемые педагогами или кем-либо для обучающихся с целью непосредственного воспитательного воздействия на них. Характерные признаки: созерцательно-исполнительская позиция детей и организаторская роль взрослых или старших обучающихся. Виды форм: беседы, лекции, диспуты, дискуссии, экскурсии, культпоходы, посиделки, чаепития, конкурсы, развлекательные программы, соревнования, деловая, ролевая игра, тренинг и т.п.

Как определенный тип формы работы мероприятие выбирают:

- когда нужно решить просветительские задачи;
- когда необходимо обратиться к содержанию воспитательной работы, требующей высокой компетентности;
- когда организаторские функции слишком сложны для детей;
- когда стоит задача непосредственного обучения детей чему-либо;
- когда необходимы меры по укреплению здоровья детей, их физического развития, по выполнению режима дня, поддержанию дисциплины и порядка.

Коллективно-творческое дело - это общая работа, важные события, осуществляемые и организуемые членами коллектива на пользу и радость кому-либо, в том числе и самим себе. Характерные признаки: деятельно-созидательная позиция детей; их участие в организаторской деятельности; общественно значимая направленность содержания; самостоятельный характер и опосредованное педагогическое руководство.

Виды форм: трудовые десанты и операции, рейды, ярмарки, фестивали, самодеятельные концерты и спектакли, агитбригады, вечера, а также другие формы коллективных творческих дел.

По характеру реализации форм-дел различают три их подтипа:

- дела, в которых организаторскую функцию выполняет какой-либо орган или даже кто-то персонально;
- творческие дела, отличающиеся, прежде всего организаторским творчеством какой-либо части коллектива, которая задумывает, планирует и организует их подготовку и проведение;
- коллективные творческие дела (КТД), в организации которых и творческом поиске лучших решений и способов деятельности принимают участие все члены коллектива.

Среди всех форм воспитательной работы КТД обладают объективными наибольшими воспитательными возможностями, так как они:

- предоставляют возможность каждому ребенку внести свой личный вклад в общую работу, проявить свои личностные качества;
- обеспечивают активную реализацию и обогащение личного и коллективного опыта;
- способствуют укреплению коллектива, его структуры, содействуют разнообразию и мобильности внутриколлективных связей и отношений;

-эмоционально привлекательны для ребят, позволяют опираться на значимые для них содержание и способы организации деятельности в самых разных ситуациях воспитательного процесса.

Игры - это воображаемая или реальная деятельность, целенаправленно организуемая в коллективе обучающихся с целью отдыха, развлечения, обучения. Характерные признаки: не несут в себе выраженной общественно полезной направленности, но полезны для развития и воспитания их участников; имеет место опосредованное педагогическое воздействие, скрытое игровыми целями.

Виды форм: деловые игры, сюжетно-ролевые, игры на местности, спортивные игры, познавательные и др.

Для перечисленных типов форм можно привести следующие отличия: мероприятия проводятся кем-то для кого-то с целью воздействия. Дела делаются для кого-то или для чего-то, в них имеет место продуктивная деятельность. Игры же самоценны, как способ интересно и увлекательно провести время в совместном отдыхе или обучении.

Таким образом, различные вариации форм воспитательной работы позволяют полнее использовать их потенциал и целенаправленно выбирать соответствующие варианты форм, учитывая их достоинства и недостатки.

Методы воспитывающей деятельности- способы взаимодействия педагога и обучающихся, ориентированные на развитие социально значимых потребностей и мотивации ребенка, его сознания и приемов поведения.

При осуществлении воспитательной работы, педагогами дополнительного образования используются три группы методов по их месту в процессе воспитания:

- методы формирования сознания (методы убеждения) – объяснение, рассказ, беседа, диспут, пример;
- методы организации деятельности и формирования опыта поведения – приучение, педагогическое требование, упражнение, общественное мнение, воспитывающие ситуации;

Формы работы направлены на:

1. работу с коллективом обучающихся:
 - формирование навыков по этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования (коммуникация и кооперация);
 - обучение практическим умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
 - развитие творческого культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно – полезной деятельности;
 - содействие формированию активной гражданской позиции;
 - воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.
2. работу с родителями:
 - организацию системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);
 - содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность объединения, клуба (организация и проведение открытых

занятий для родителей, тематических и концертных мероприятий, походов в течение года);

- оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания детей.

Планируемые результаты воспитания

Гражданское. Патриотическое.

- Знающий и любящий свою малую родину, свой край. Имеющий представление о своей стране, Родине – России, ее территории, расположении. Сознательный принадлежность к своему народу, этнокультурную идентичность, проявляющий уважение к своему и другим народам. Сознательный свою принадлежность к общности граждан России; Понимающий свою сопричастность прошлому, настоящему и будущему своей малой родины, родного края, своего народа, российского государства. Имеющий первоначальные представления о своих гражданских правах и обязанностях, ответственности в обществе и государстве. Понимающий значение гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявляющий к ним уважение.

Духовно-нравственное

- Понимающий ценность каждой человеческой жизни, признающий индивидуальность и достоинство каждого человека. Умеющий анализировать свои и чужие поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, давать нравственную оценку своим поступкам, отвечать за них. Доброжелательный, проявляющий сопереживание, готовность оказывать помощь, выражающий неприятие любых форм поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям. Понимающий необходимость нравственного совершенствования, роли в этом личных усилий человека, проявляющий готовность к сознательному самоограничению. Владеющий первоначальными навыками общения с людьми разных народов, вероисповеданий. Знающий и уважающий традиции и ценности своей семьи, российские традиционные семейные ценности (с учетом этнической, религиозной принадлежности). Сознательный и принимающий свой половую принадлежность, соответствующие ему психологические и поведенческие особенности с учетом возраста. Владеющий первоначальными представлениями о единстве и многообразии языкового и культурного пространства России, о языке как основе национального самосознания. Испытывающий нравственные эстетические чувства к русскому и родному языкам, литературе. Знающий и соблюдающий основные правила этикета в обществе.

Эстетическое

Проявляющий уважение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, творчеству своего народа, других народов России. Проявляющий стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности, искусства. Способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, искусстве, творчестве людей.

Физическое

Соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде. Ориентированный на физическое развитие, занятия спортом. Бережно относящийся к физическому

здоровью и душевному состоянию своему и других людей. Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе.

Трудовое

Сознающий ценность честного труда в жизни человека, семьи, народа, общества и государства. Проявляющий уважение к труду, людям труда, ответственное потребление и бережное отношение к результатам своего труда и других людей, прошлых поколений. Выражающий желание участвовать в различных видах доступного по возрасту труда, трудовой деятельности. Проявляющий интерес к разным профессиям.

Экологическое

Понимающий зависимость жизни людей от природы, ценность природы, окружающей среды. Проявляющий любовь к природе, бережное отношение, неприятие действий, приносящих вред природе, особенно живым существам. Выражающий готовность осваивать первоначальные навыки охраны природы, окружающей среды и действовать в окружающей среде в соответствии с экологическими нормами.

Познавательное

Выражающий познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании. Обладающий первоначальными представлениями о природных и социальных объектах как компонентах единого мира, многообразии объектов и явлений природы, о связи мира живой и неживой природы, о науке, научном знании, научной картине мира. Проявляющий уважение и интерес к науке, научному знанию в разных областях.

Календарный план воспитательной работы

Таблица 4

№	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения	Ответственный
1	Осенний кросс	Соревнования	Сентябрь	Рязанцева К.М.
2	Президентские состязания	Соревнования	Ноябрь	Рязанцева К.М.
3	Районная спартакиада допризывной молодежи	Соревнования	Февраль	Рязанцева К.М.
4	Сдача нормативов ГТО	Соревнования	Май	Рязанцева К.М.

11.Список литературы

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. / Лях В.И., Зданевич А.А. — М.: Просвещение, 2008;
2. Методика обучения физической культуре: 1-11 кл.: Методическое пособие/ Л.В., Байбородова, И.М. Бутин, Т.Н. Леонтьева, С.М. Масленников — М.: Владос, 2004;
3. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). Методическое пособие /авт.-сост.: П.А. Киселев, С.Б. Киселева. — М.: Глобус, 2008;
4. Олимпиада по предмету «Физическая культура». Методическое пособие. /Н.Н. Чесноков, В.В. Кузин, А.А Красников — Москва: Физическая культура, 2005;
5. Олимпийские задания по физической культуре. 9 – 11 классы /авт.-сост. И.Н. Марченко, В.К. Шлыков — Волгоград: Учитель, 2010;
6. Примерная программа по мини – футболу (футзал) для детско-юношеских спортивных школ, детской – юношеских школ олимпийского резерва. — М.: Советский спорт, 2010;
7. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта "Волейбол" (спортивные дисциплины "Волейбол" и "Пляжный волейбол"). / Ю. Д. Железняк, В. В. Костюков, А. В. Чачин — Москва : ФГБУ "Федеральный центр подгот. спортивного резерва", 2016;
8. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном виде спорта (баскетбол). / Литвинов Е.Н, Виленский М.Я., Туркунов Б.И ;11.Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время. / С.А. Садыкова, Е.И. Лебедева — Учитель, 2008;

Интернет – ресурсы:

- 1.Журнал «Теория и практика физической культуры»: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.teoriya.ru/>. (Дата обращения: 28.10.2021);
- 2.Журнал «Физическая культура в школе»: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.schoolpress.ru/>.(Дата обращения: 28.10.2021);
- 3.Журнал «Физкультура в школе»: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>. (Дата обращения: 28.10.2021);

12. Календарный учебный график

Таблица 2

№п/п	Группа	Год обучения, номер группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1	1	1	05.09.2023	31.05.2024	36	72	72	Вторник, четверг 15:00 15:40	01.01 08.01 23.02 08.03	26.12 28.05

Календарно-тематическое планирование

Таблица 5

№	Дата по плану	Дата факт	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	05.09.		Легкая атлетика Вводное занятие. История развития легкоатлетического спорта.	22 1	Вводное	МОУ «Останинская ООШ»	Практическая работа
2.	07.09.		Подвижные игры: “Гонка мячей по кругу”, “Мяч капитану”.	1	Изучение нового материала	МОУ «Останинская ООШ»	Практическая работа
3.	12.09.		Специальные беговые и прыжковые упражнения.	1	Комплексное	МОУ «Останинская ООШ»	Практическая работа
4	14.09.		Специальные беговые упражнения, бег по прямой на 30 метров	1	Учётное	МОУ «Останинская ООШ»	Практическая работа
5	19.09.		Бег с последующим ускорением. Подвижная игра: “Кто быстрее”.	1	Комплексное	МОУ «Останинская ООШ»	Практическая работа
6	21.09.		Челночный бег “3 x 10 м”. Бег с изменением темпа.	1	Тестирование	МОУ «Останинская ООШ»	Практическая работа

7	26.09.		Подвижные игры – эстафеты с переноской предметов.	1	Игра - эстафета	МОУ «Останинская ООШ»	Практическая работа
8	28.09.		Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта.	1	Игра	МОУ «Останинская ООШ»	Практическая работа
9	03.10.		Подвижная игра “Охотники и утки”.	1	Зачет	МОУ «Останинская ООШ»	Практическая работа
10	05.10.		Тренировка в отдельных видах легкой атлетики.	1	Практическое	МОУ «Останинская ООШ»	Практическая работа
11	10.10.		Подвижная игра: “ Передача мяча в шеренгах и колоннах”.	1	Игра	МОУ «Останинская ООШ»	Практическая работа
12	12.10.		Режим дня и режим питания. Подвижная игра “Кто дальше бросит”.	1	Комплексное	МОУ «Останинская ООШ»	Викторина
13	17.10.		Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м.	1	Зачет	МОУ «Останинская ООШ»	Практическая работа
14	19.10.		Метание малого мяча на дальность с места способом “из-за головы”.	1	Практическое	МОУ «Останинская ООШ»	Практическая работа
15	24.10.		Подвижная игра “Кто дальше бросит”.	1	Игра	МОУ «Останинская ООШ»	Практическая работа
16	26.10.		Метание малого мяча на дальность с места способом “из-за головы”.	1	Сюжетное	МОУ «Останинская ООШ»	Практическая работа

17.	31.10.		Равномерный “5-ти минутный бег”.	1	Практическое	МОУ «Останинская ООШ»	Практическая работа
18	02.11.		Подвижная игра с прыжками в высоту с прямого разбега.	1	Игра	МОУ «Останинская ООШ»	Практическая работа
19	07.11.		Строевые упражнения, специальные беговые и прыжковые упражнения.	1	Практическое	МОУ «Останинская ООШ»	Практическая работа
20	09.11.		Подвижная игра с прыжками в высоту с прямого разбега.	1	Игра	МОУ «ОстанинскаяООШ»	Практическая работа
21	14.11.		Правильная осанка и ее значение для здоровья.	1	Игра - эстафета	МОУ «Останинская ООШ»	Практическая работа
22	16.11.		Комплекс ОРУ с малым мячом. Подвижная игра “Подвижная цель”.	1	Сюжетное	МОУ «Останинская ООШ»	Практическая работа
23	21.11.		Общая физическая и специальная подготовка Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками.	12 1	Соревнования	МОУ «Останинская ООШ»	Практическая работа
24	23.11.		Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками.	1	Игра - эстафета	МОУ «Останинская ООШ»	Практическая работа
25	28.11.		Акробатические упражнения. Подвижная игра – эстафета.	1	Практическое	МОУ «Останинская ООШ»	Практическая работа
26	30.11.		Акробатические упражнения. Подвижная игра – эстафета.	1	Практическое	МОУ «Останинская ООШ»	Практическая работа

27	05.12.		Строевые упражнения. Комплекс ОРУ со скакалкой.	1	Игра	МОУ «Останинская ООШ»	Эстафета
28	07.12.		Подвижная игра – эстафета с прыжками в высоту с прямого разбега.	1	Игра	МОУ «Останинская ООШ»	Соревнование
29	12.12.		Комплекс ОРУ на развитие гибкости и подвижности в суставах.	1	Игра	МОУ «Останинская ООШ»	Практическая работа
30	14.12.		Комплекс ОРУ на развитие гибкости и подвижности в суставах.	1	Практическое	МОУ «Останинская ООШ»	Практическая работа
31	19.12.		Подвижные игры “Охотники и утки”, “Удочка”.	1	Игра	МОУ «Останинская ООШ»	Практическая работа
32.	21.12.		Подвижные игры “Быстрые и ловкие”, “Удочка”, “Успей выбежать”	1	Игра	МОУ «Останинская ООШ»	Конкурс
33.	26.12.		Комплекс ОРУ без предметов.	1	Игра	МОУ «Останинская ООШ»	Практическая работа
34	28.12.		Подвижная игра “Не попадись”, игра – эстафета.	1	Игра	МОУ «Останинская ООШ»	Практическая работа
35	02.01.		Спортивные и подвижные игры. Упражнения с баскетбольными мячами.	38 1	Изучение нового материала	МОУ «Останинская ООШ»	Практическая работа
36	04.01.		Ведение мяча на месте правой рукой, ведение мяча шагом.	1	Соревнования	МОУ «Останинская ООШ»	Практическая работа

37	09.01.		Ведение мяча на месте правой рукой, ведение мяча шагом.	1	Практическое	МОУ «Останинская ООШ»	Практическая работа
38	11.01.		Подвижная игра «Передача мяча в колоннах, шеренге».	1	Совершенство вание	МОУ «Останинская ООШ»	Практическая работа
39	16.01.		Подвижная игра «Передача мяча в колоннах, шеренге».	1	Совершенство вание	МОУ «Останинская ООШ»	Практическая работа
40	18.01.		Упражнения с баскетбольными мячами: броски мяча над собой, в стену.	1	Практическое	МОУ «Останинская ООШ»	Практическая работа
41	23.01.		Упражнения с баскетбольными мячами: броски в стену, ловля мячей.	1	Изучение нового материала	МОУ «Останинская ООШ»	Практическая работа
42	26.01.		Подвижные игры «Передача мяча», «Кто быстрее».	1	Комплексное	МОУ «ОстанинскаяООШ»	Практическая работа
43	30.01.		Упражнения с баскетбольными мячами, передача мяча.	1	Учётное	МОУ «Останинская ООШ»	Практическая работа
44	01.02.		Броски мяча в корзину. Подвижная игра «Меткий бросок».	1	Комплексное	МОУ «Останинская ООШ»	Практическая работа
45	06.02.		Броски мяча в корзину. Подвижная игра «Меткий бросок».	1	Тестирование	МОУ «Останинская ООШ»	Практическая работа
46	08.02.		Игровые правила при выполнении бросков мяча в корзину.	1	Игра – эстафета	МОУ «Останинская ООШ»	Практическая работа

47	13.02.		Игровые правила при выполнении бросков мяча в корзину.	1	Практическое	МОУ «Останинская ООШ»	Практическая работа
48	15.02.		Упражнения с баскетбольными мячами, ведение мяча шагом.	1	Игра	МОУ «Останинская ООШ»	Практическая работа
49	20.02.		Отработка игровых приемов при передачах мяча в движении.	1	Практическое	МОУ «Останинская ООШ»	Практическая работа
50	22.02.		Подвижная игра – эстафета с ведением мяча.	1	Игра	МОУ «Останинская ООШ»	Практическая работа
51	27.02.		Упражнения с баскетбольными мячами: ведение мяча правой рукой.	1	Комплексное	МОУ «Останинская ООШ»	Практическая работа
52	29.02.		Упражнения с баскетбольными мячами: ведение мяча легким бегом.	1	Зачет	МОУ «Останинская ООШ»	Практическая работа
53	05.03.		Подвижная игра – эстафета с баскетбольным мячом.	1	Практическое	МОУ «Останинская ООШ»	Практическая работа
54	07.03.		Легкая атлетика - самый доступный для любого возраста вид спорта.	1	Игра	МОУ «Останинская ООШ»	Практическая работа
55	12.03.		Прыжки на месте на одной, двух ногах; с поворотом.	1	Игра	МОУ «Останинская ООШ»	Практическая работа
56	14.03.		Строевые упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	Практическое	МОУ «Останинская ООШ»	Практическая работа

57	19.03.		Подвижная игра с прыжками через препятствие.	1	Игра	МОУ «Останинская ООШ»	Практическая работа
58	21.03.		Играем вместе.	1	Практическое	МОУ «Останинская ООШ»	Практическая работа
59	26.03.		Ходьба и бег.	1	Игра	МОУ «Останинская ООШ»	Практическая работа
60	28.03.		Прыжки и метание	1	Сюжетное	МОУ «Останинская ООШ»	Праздник
61	02.04.		Подвижная игра «Играй, играй мяч не теряй».	1	Практическое	МОУ «Останинская ООШ»	Практическая работа
62	04.04.		Подвижная игра «Мышеловка».	1	Практическое	МОУ «Останинская ООШ»	Практическая работа
63	09.04.		Подвижная игра «Салки - догонялки».	1	Практическое	МОУ «Останинская ООШ»	Практическая работа
64	11.04.		Подвижная игра «Переправа».	1	Практическое	МОУ «ОстанинскаяООШ»	Практическая работа
65	16.04.		Игровые правила.	1	Практическое	МОУ «Останинская ООШ»	Практическая работа
66	18.04.		Пионербол с одним мячом.	1	Игра	МОУ «Останинская ООШ»	Практическая работа

67	23.04.		Пионербол с одним мячом.	1	Игра	МОУ «Останинская ООШ»	Практическая работа
68	25.04.		Эстафета с волейбольным мячом.	1	Практическое	МОУ «Останинская ООШ»	Практическая работа
69	30.04.		Быстрый бег парами на скорость. Подвижная игра “Кто дальше бросит”.	1	Игра	МОУ «Останинская ООШ»	Практическая работа
70	02.05.		Метание малого мяча на дальность с места. Подвижная игра “Кто дальше”.	1	Игра	МОУ «Останинская ООШ»	Практическая работа
71	07.05.		Комплекс утренней гимнастики без предметов.	1	Игра	МОУ «Останинская ООШ»	Практическая работа
72	14.05.		Фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний)	1	Практическое	МОУ «Останинская ООШ»	Практическая работа
73	16.05.		Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 метров.	1	Игра	МОУ «Останинская ООШ»	Практическая работа
74	21.05.		Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 метров.	1	Изучение нового материала	МОУ «Останинская ООШ»	Практическая работа
75	24.05.		Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 метров.	1	Соревнования	МОУ «Останинская ООШ»	Практическая работа
76	28.05.		Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 метров.	1	Игра	МОУ «Останинская ООШ»	Практическая работа

Приложение 2.

Оценочные материалы к рабочей программе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка»

Формы аттестации/ контроля :

Опрос, сдача нормативов, визуальный контроль, соревнование, тестирование.

Тесты:

- вводное тестирование уровня подготовки обучающегося;
- текущее тестирование по разделам и темам программы;
- итоговое тестирование уровня подготовки.

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

Оценка результатов тестирования физической подготовленности школьников

11.6 - 12.5 лет

очки	МАЛЬЧИКИ					ДЕВОЧКИ				
	бег 4х9 м (с)	бег 6 мин (м)	прыжок к в длину	подтя гиван ие	гибко сть	бег 4х9 м (с)	бег 6 мин (м)	прыж ок в длину	подтя гиван ие	гибко сть
20	10.1	1550	190	13	0.51	10.5	1450	180	25	0.52
19	10.2	1500	188	12	0.5	10.6	1400	178	24	0,51
18	10.3	1450	186	12	0,49	10,7	1350	175	23	0,50
17	10,4	1430	184	11	0,48	10,8	1300	172	22	0,49
16	10,5	1400	182	11	0,47	10,9	1250	170	21	0,48
15	10,6	1380	180	10	0.46	11.0	1230	167	20	0.47
14	10.7	1350	178	10	0.45	11.1	1200	164	19	0.47
13	10.8	1330	175	9	0.44	11.2	1180	163	18	0.46

12	10,9	1300	174	9	0,43	11,3	1150	162	17	0,46
11	11,0	1280	172	8	0,42	11,4	1130	161	16	0,45
10	11,1	1250	170	8	0,41	11,5	1100	160	15	0,45
9	11,2	1230	168	7	0,4	11,6	1050	158	14	0,44
8	11,3	1200	165	7	0,39	11,7	1050	156	13	0,44
7	11,4	1180	162	6	0,38	11,8	1000	154	12	0,43
6	11,5	1150	160	5	0,37	11,9	1000	152	11	0,42
5	11,6	1130	155	4	0,36	12,0	950	150	10	0,41
4	11,7	1100	150	4	0,35	12,1	950	148	9	0,40
3	11,8	1050	148	3	0,34	12,2	900	146	8	0,39
2	11,9	1030	146	2	0,33	12,3	900	144	7	0,38
1	12,0	1000	144	1	0,32	12,4	850	142	6	0,37

Оценка результатов тестирования физической подготовленности школьников

12.6 - 13.5 лет

очки	МАЛЬЧИКИ					ДЕВОЧКИ				
	бег 4х9 м (с)	бег 6 мин (м)	прыжок в длину	подтя гивание	гибкость	бег 4х9 м (с)	бег 6 мин (м)	прыжок в длину	подтя гивание	гибкость
20	9.8	1600	210	14	0.51	10.4	1500	180	26	0.51
19	9.9	1550	201	13	0.5	10.5	1450	178	25	0.5
18	10.0	1530	200	13	0.49	10.6	1400	176	24	0.49
17	10.1	1500	195	12	0.48	10.7	1350	174	23	0.49
16	10.2	1480	190	12	0.47	10.8	1300	172	22	0.48
15	10.3	1450	187	11	0.46	10.9	1250	170	21	0.48
14	10.4	1430	185	11	0.45	11.0	1230	169	20	0.47
13	10.5	1400	183	10	0.44	11.1	1200	168	19	0.47
12	10.6	1380	180	10	0.43	11.2	1180	167	18	0.46
11	10.7	1350	178	9	0.42	11.3	1150	166	17	0.46

10	10.8	1300	175	9	0.41	11.4	1130	165	16	0.45
9	10.9	1250	172	8	0.4	11.5	1100	164	15	0.44
8	11.0	1230	170	7	0.39	11.6	1080	163	14	0.43
7	11.1	1200	167	7	0.38	11.7	1050	162	13	0.42
6	11.2	1180	163	6	0.37	11.8	1030	160	12	0.41
5	11.3	1150	160	6	0.36	11.9	1000	159	11	0.4
4	11.4	1130	157	5	0.35	12.0	980	158	10	0.39
3	11.6	1100	155	4	0.33	12.1	950	155	9	0.38
2	11.7	1080	152	3	0.32	12.2	930	152	8	0.37
1	11.8	1050	150	2	0.31	12.3	880	150	7	0.36

Оценка результатов тестирования физической подготовленности школьников

13.6 - 14.5 лет

очки	МАЛЬЧИКИ					ДЕВОЧКИ				
	бег 4х9 м (с)	бег 6 мин (м)	прыжок к в длину	подтя гиван ие	гибко сть	бег 4х9 м (с)	бег 6 мин (м)	прыж ок в длину	подтя гиван ие	гибко сть
20	9.7	1650	230	15	0.51	10.3	1550	185	27	0.5
19	9.8	1600	220	14	0.5	10.4	1500	182	26	0.5
18	9.9	1550	210	14	0.49	10.5	1450	180	25	0.49
17	10.0	1530	205	13	0.48	10.6	1400	178	24	0.49
16	10.1	1500	200	13	0.47	10.7	1350	176	23	0.48
15	10.2	1480	195	12	0.46	10.8	1300	175	22	0.48
14	10.3	1450	190	12	0.45	10.9	1250	174	21	0.47
13	10.4	1430	188	11	0.44	11.0	1230	173	20	0.47
12	10.5	1400	187	11	0.43	11.1	1200	172	19	0.46
11	10.6	1380	186	10	0.42	11.2	1180	171	18	0.46
10	10.7	1350	184	10	0.41	11.3	1150	170	17	0.45
9	10.8	1300	182	9	0.4	11.4	1130	169	16	0.44

8	10.9	1280	180	8	0.39	11.5	1100	168	15	0.43
7	11.0	1250	179	7	0.38	11.6	1080	167	14	0.42
6	11.1	1230	176	6	0.37	11.7	1050	166	13	0.41
5	11.2	1200	173	5	0.36	11.8	1030	164	12	0.40
4	11.3	1180	170	4	0.35	11.9	1000	162	10	0.39
3	11.4	1150	167	4	0.34	12.0	980	160	8	0.38
2	11.5	1130	164	3	0.33	12.1	950	158	7	0.37
1	11.7	1100	160	2	0.32	12.2	900	155	5	0.36

Оценка результатов тестирования физической подготовленности школьников

14.6 - 15.5 лет

очки	МАЛЬЧИКИ					ДЕВОЧКИ				
	бег 4х9 м (с)	бег 6 мин (м)	прыжок в длину	подтя гивание	гибкость	бег 4х9 м (с)	бег 6 мин (м)	прыжок в длину	подтя гивание	гибкость
20	9.6	1700	240	16	0.51	10.2	1600	188	28	0.5
19	9.7	1650	235	15	0.5	10.3	1550	186	27	0.5
18	9.8	1600	230	14	0.49	10.4	1500	184	26	0.49
17	9.9	1550	225	13	0.48	10.5	1450	182	25	0.49
16	10.0	1530	220	13	0.47	10.6	1400	181	24	0.48
15	10.1	1500	215	12	0.46	10.7	1350	180	23	0.48
14	10.2	1480	210	12	0.45	10.8	1300	179	22	0.47
13	10.3	1450	207	11	0.44	10.9	1280	178	21	0.47
12	10.4	1400	205	11	0.43	11.0	1250	177	20	0.46
11	10.5	1400	203	10	0.42	11.1	1230	176	19	0.46
10	10.6	1380	200	10	0.41	11.2	1200	175	18	0.45
9	10.7	1350	197	9	0.4	11.3	1180	172	17	0.44
8	10.8	1330	195	8	0.39	11.4	1150	170	16	0.43
7	10.9	1300	190	7	0.38	11.5	1130	168	15	0.42

6	11,0	1280	188	6	0.37	11.6	1100	167	14	0.41
5	11.2	1250	185	5	0.36	11.7	1080	166	13	0.40
4	11.3	1230	182	5	0.35	11.8	1050	165	11	0.39
3	11.5	1200	179	4	0.34	11.9	1030	164	9	0.38
2	11.6	1180	175	4	0.33	12.0	1000	162	7	0.37
1	11.7	1150	170	3	0.32	12.1	950	160	6	0.36