

Управление образования администрации  
Александровского муниципального района  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа №7 им.А.П.Чулкова

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА  
на педагогическом совете  
Протокол от 30.08.2023 г. №1



УТВЕРЖДЕНА

Приказом от 30.08.2023 г. №148

Директор МБОУ СОШ №7

*М.Н.Крылова*  
М.Н.Крылова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«Триумф»**

**Стартовый уровень**

**(1 год обучения)**

**для детей 10-17 лет**

**Срок реализации: 1 год**

**Учитель:**

**Евстафьева Татьяна Сергеевна**

**Молодой специалист**

г. Карабаново  
2023 г.

### **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Занимательная информатика» разработана на основе следующих нормативно-правовых актов и методических рекомендаций:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р)
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
7. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
10. Приказ 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»;

11. Приказ Министерство труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

13. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

14. Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. №06-1844.

15. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

16. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016);

17. Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 2.06.2020 г. (<http://form.instrao.ru> );

18. Методические рекомендации по разработке программ воспитания.

19. Устав МБОУ СОШ №7 им.А.П. Чулкова.

20. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, утвержденное приказом директора по учреждению от 01.03.2023 года №30.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень реализации программы: стартовый (ознакомительный)

Актуальность программы ;Актуальность программы выражается в соответствии основным направлениям социально-экономического развития страны, современным достижениям в сфере науки, техники, искусства и культуры; соответствии государственному социальному заказу и запросам родителей и детей.

Популяризации массового и профессионального спорта и приобщение различных слоев общества к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Отличительная особенность данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности. данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Адресат программы : обучающиеся 10-17 лет

Объем программы – 68 часов

Срок освоения программы – 1 год

Форма обучения: очная

Форма организации образовательного процесса – групповые (разновозрастные группы).

Режим занятий – 68 часов, 1 раз в неделю по 2 часа

Цель и задачи программы.

Цель программы: укрепление здоровья детей, формирование двигательной активности, развитие физических качеств, воспитание культуры общения со сверстниками, самостоятельности в двигательной деятельности.

Задачи программы:

*предметные:*

1. Обучение основным двигательным действиям
2. Определение уровня физической подготовленности
3. Закреплять и совершенствовать умения и навыки, полученные на уроках физической культуры
4. обучение правилам спортивных игр и проведения соревнований

*метапредметные:*

1. развитие двигательных способностей
2. развитие психологических процессов
3. развитие творческую инициативы, самостоятельности и организаторских способностей

*личностные:*

1. воспитание нравственных и волевых качеств
2. воспитание чувства коллективизма и ответственности

и, ответственности, активности, аккуратности и т.п.

## Содержание программы

### Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности и охраны труда	1	1		Входной контроль (прыжки через скакалку 1 мин., подтягивания, подъем туловища 30 сек.)
2	Легкая атлетика	17	1	16	Промежуточная аттестация (прыжки через скакалку 1 мин., подтягивания, подъем туловища 30 сек.)
3	Спортивные игры:				Соревнования
	<b>Баскетбол</b>	22	1	21	
	<b>Волейбол</b>	16	1	15	
4	Интеллектуальные виды спорта	12	1	11	Турниры
Итого часов:		68	5	63	

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

#### 1 раздел. Вводное занятие

Теория: Правила безопасности и профилактика травматизма.

Практика Правильный подбор спортивной одежды и обуви.

Контроль Входной контроль (прыжки через скакалку 1 мин., подтягивания, подъем туловища 30 сек.)

#### 2 раздел. Легкая атлетика

Теория: Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения

Практика: Ходьба обычная, ускоренная, спортивная; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы; в приседе, в полуприседе; с прыжками. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад; с изменением направления и темпа.

Бег с ускорением от 30 до 40 м, скоростной бег до 40 м, бег на результат 60 м; бег в равномерном темпе от 8 минут.; прыжки в длину; метание теннисного мяча на дальность отскока от стены, от пола, с места, с шага, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8, 10-12 м; бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, с места, с шага, с двух шагов.

Контроль Промежуточная аттестация

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

#### 3 раздел. Спортивные игры

## **Баскетбол**

Теория: правила игры, размеры площадки и мяча, основные жесты судьи.

Практика: стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом; ловля и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении; ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; броски одной и двумя руками с места и в движении, в прыжке.

## **Волейбол**

Теория: правила игры, размеры площадки и мяча, основные жесты судьи.

Практика: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, ходьба, бег и выполнение заданий; передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, передачи мяча над собой, через сетку; нижняя прямая подачи мяча с 3-6 м от сетки, через сетку, прием подачи; прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Контроль Соревнования

## **4 раздел. Интеллектуальные виды спорта**

Теория: история возникновения игры «шашки», различные виды, терминология

Практика: игра в различные виды, начало, окончание партии.

Контроль Турниры

Планируемые результаты:

**Учащиеся будут знать:**

инструкции по охране труда при проведении занятий в спортивном зале и на площадке  
правила личной гигиены  
правила о здоровом образе жизни  
историю и правила спортивных игр

**Учащиеся будут уметь**

выполнять основных двигательных действий без технических ошибок в соответствии с разделом программы

- выполнять комплекса ОРУ перед основной частью занятия

**У УЧАЩИХСЯ БУДУТ РАЗВИТЫ**

основных физических качеств

внимания, мышления

самоконтроля при занятиях физической культурой

**условий**

## **Календарный учебный график.**

Год обучения	Начало занятий	Окончание занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
23-24	1.09.2023	31.05.23г	34	34	68	1 раз в неделю

## **Условия реализации программы**

Реализация Программы проходит в следующих формах организации образовательной деятельности: аудиторные групповые теоретические и практические занятия: учебное занятие.

В целях качественной подготовки обучающихся к промежуточной аттестации предусмотрено участие в конкурсных мероприятиях.

Использование широкого спектра педагогических технологий дает возможность продуктивно использовать учебное время и добиваться высоких результатов.

Размещение учебного оборудования должно соответствовать требованиям и нормам СанПиН 2.4.3648-20, правилам техники безопасности и пожарной безопасности.

### **Формы аттестации**

Результативность освоения программного материала отслеживается систематически в течение года с учетом уровня знаний и умений учащихся на начальном этапе обучения, а также индивидуальных и возрастных особенностей каждого обучающегося.

Занятия проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической культуре, приобретения навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств, активной общественной деятельности.

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.

На основе контрольных упражнений педагог делает выводы и при необходимости вносит коррективы в тренировочный процесс. Например, если уровень физической подготовленности занимающихся не повышается или становится ниже, то необходимо пересмотреть содержание, методику занятий, физические нагрузки.

В процессе обучения проводятся три вида диагностики: входной контроль, промежуточный и итоговый. Диагностика проводится в процессе работы и общения с обучающимися.

Методы контроля и управления образовательным процессом - это наблюдение педагога в ходе занятий, анализ подготовки и участия обучающихся в различных мероприятиях

### **Методические материалы**

Основополагающие принципы программы направлены на всестороннее гармоничное развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность обучающихся.

Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях.

Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

Принцип доступности. При подборе упражнения необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола и состояния здоровья.

Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

Принцип прочности. На занятиях обучающиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны стать основой общей работоспособности.

Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения.

Принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Формы занятий:

Групповые практические занятия;

Групповые и индивидуальные теоретические занятия;

Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;

Самостоятельные тренировки по заданию педагога;

Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;

Участие в спортивных соревнованиях.

### **Материально-техническая база**

-методические издания по физической культуре для учителей;

-стенка гимнастическая;

-скамейки гимнастические;

-перекладины навесные;

-палки гимнастические;

-скакалки;

-обручи;

-маты гимнастические;

-мячи малые (теннисные);

-мячи средние (надувные);

-мячи большие (баскетбольные, волейбольные);

-рулетка измерительная;

-щиты с баскетбольными кольцами;

- сетка волейбольная;
- конусы;
- аптечка медицинская.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ,**

### **ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ ДЛЯ НАПИСАНИЯ ПРОГРАММЫ**

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М.: Просвещение, 201
2. Лях В.И. Физическая культура 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений. – М.: Просвещение, 2014.
3. Виленский М.Я. Физическая культура 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений. – М.: Просвещение, 2015.
4. Лях В.И. Физическая культура 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений. – М.: Просвещение, 2015.
5. Лях В.И. Физическая культура 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений. – М.: Просвещение, 2015.

### **Приложение к Программе. Календарно-тематическое планирование**

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема	Примечание
1			Вводное занятие. Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ и ОТ	
2			Основы знаний и умений по легкой атлетике.	
3			История баскетбола, основные приемы и правила. Игра на закрепление материала.	

4			Ходьба и скоростной бег.	
5			Стойки, передвижения, остановки и передвижения	
6			Стойки, передвижения, остановки и передвижения	
7			Беговые и прыжковые упражнения	
8			Скоростной и челночный бег.	
9			Ловля и передачи мяча	
10			Круговая эстафета.	
11			Соревнования по легкой атлетике	
12			Соревнования по легкой атлетике	
13			Скоростной бег. Челночный бег 3х10м	
14			Броски мяча	
15			Стритбол	
16			Метание теннисного мяча в цель, бросок набивного мяча.	
17			Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	
18			Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	
19			Метание теннисного мяча в цель, бросок набивного мяча.	
20			Игра по упрощенным правилам баскетбола	
21			Ловля, передача, ведение и бросок мяча	
22			Игра по упрощенным правилам баскетбола	
23			Метание теннисного мяча на дальность отскока, бросок набивного мяча	
24			Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	
25			Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	
26			Метание теннисного мяча на дальность отскока. Бросок набивного мяча	

27			Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	
28			Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	
29			Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	
30			Ведение мяча	
31			Ведение мяча	
32			Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	
33			Игра в баскетбол	
34			Игра в баскетбол	
35			Соревнования по баскетболу	
36			Интеллектуальные виды спорта	
37			Интеллектуальные виды спорта	
38			Интеллектуальные виды спорта	
39			Интеллектуальные виды спорта	
40			Интеллектуальные виды спорта	
41			Интеллектуальные виды спорта	
42			Интеллектуальные виды спорта	
43			Интеллектуальные виды спорта	
44			Интеллектуальные виды спорта	
45			Интеллектуальные виды спорта	
46			Соревнования по шашкам	
47			Соревнования по шашкам	
48			История волейбола, основные приемы и правила. Игра на закрепление материала.	
49			Передача мяча над собой	
50			Передача мяча над собой	
51			Прием и передачи мяча	
52			Прыжки в длину с места, многоскоки	

53			Прием и передачи мяча	
54			Нижняя прямая подача	
55			Прыжки на заданную длину, многоскоки	
56			Нижняя прямая подача	
57			Прыжки в длину с места	
58			Нижняя прямая подача	
59			Прямой нападающий удар	
60			Прямой нападающий удар	
61			Комбинации из освоенных элементов: подача, прием, передача, удар	
62			Комбинации из освоенных элементов: подача, прием, передача, удар	
63			Игра по упрощенным правилам волейбола	
64			Игра по упрощенным правилам волейбола	
65			Соревнования по волейболу	
66			Длительный бег, метание на дальность	
67			Соревнования по легкой атлетике	
68			Игра по упрощенным правилам волейбола	

## **Оценочные материалы (диагностические методики)**

### **Формы контроля и оценочные материалы**

Результативность освоения программного материала отслеживается систематически в течение года с учетом уровня знаний и умений учащихся на начальном этапе обучения, а также индивидуальных и возрастных особенностей каждого обучающегося.

Формы контроля и оценочные материалы служат для определения результативности освоения обучающимися Программы. Текущий контроль проводится по окончании изучения каждой темы – выполнение обучающимися практических заданий. Промежуточный контроль проходит в конце учебного года в форме открытого занятия.

Оценочные материалы:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3

<b>Бег 60 м,с</b>	9.8	10.4	11.1	10.3	10.6	11.2	
<b>Бег 2000 м, с</b>	Без учета времени						
<b>Прыжок в длину, см.</b>	360	330	270		330	280	230
<b>Прыжок в высоту, см.</b>	115	110	90		110	100	85
<b>Метание мяча 150 гр., м.</b>	36	29	21		23	18	15
<b>Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз</b>	7	5	4				
<b>Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, раз</b>					17	14	9