

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 1**

ПРИНЯТА  
Педсоветом  
Протокол № 4  
от 14.02.2022 г.

УТВЕРЖДЕНА:  
Директор МБОУ СОШ № 1  
\_\_\_\_\_ Узянбаева О. А.  
Приказ № 25 от 15.02.2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа –  
дополнительная общеразвивающая программа  
«Спортивные игры»  
(физкультурно-спортивная направленность)**

(Возраст детей: 10-14 лет)  
Срок реализации программы: 1 год

Красноуральск, 2022 год.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные игры» разработана в соответствии с требованиями следующих **нормативных документов**:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

- Приказ от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

- Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №1

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные игры» имеет физкультурно-спортивную направленность, т.к. направлена на мотивацию обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

**Новизна программы** в формировании, сохранении и укреплении здоровья обучающихся, через культурологический и личностно-ориентированный подходы.

**Актуальность программы.** Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств. Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения

Реализация дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол» способствует повышению мотивации обучающихся к изучению предмета «Физическая культура», способствует выполнению программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

**Цель:** укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

**Задачи:**

Образовательные:

- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний.

Воспитательные:

- формирование общественно активной личности;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми, занятиям исследовательской деятельности.
- воспитание моральных и волевых качеств.

Развивающие:

- Развитие самостоятельности;
- Развитие у обучающихся потребности к ведению здорового образа жизни распространению полученных знаний и личному участию в спортивных мероприятиях школы, города, области.
- формирование здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

**Планируемые результаты:**

1. Расширение кругозора обучающихся в области: формирования здорового образа жизни, в умении правильно оказать первую помощь, сохранения и укрепления здоровья;
2. Приобщение обучающихся к занятиям спортом и исследовательской деятельности;
3. Приобретение навыков соревновательной деятельности;

**Срок реализации программы:** 1 год.

**Возраст обучающихся:** 10 – 14 лет.

**Объем образовательной нагрузки:** занятия каждого курса проводятся два раза в неделю – 72 часа в год, составляя общую сумму 216 часов в год.

**Формы занятий:** групповая. Наполняемость группы не более 15 человек

Набор в группу осуществляется путём собеседования с родителями и детьми. Условием приёма детей является их личное желание, сформированное после собеседования с педагогом.

### **Содержание программы**

Программы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности включает в себя 3 модуля: «Баскетбол», «Волейбол», «Футбол». Прием учащихся в объединения дополнительного образования осуществляется на основе свободного выбора учащимися модулей. Зачисление в объединение осуществляется на срок, предусмотренный для освоения программы дополнительного образования. Каждый учащийся имеет право заниматься в нескольких объединениях, и менять их. Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе.

#### **Баскетбол**

Основы знаний. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низколетящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

#### **Волейбол**

Основы знаний. Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и пади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

#### **Футбол**

Основы знаний. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

Специальная подготовка. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

### **Общая физическая подготовка (применяется в каждом разделе содержания программы)**

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

### **Учебный план**

Учебный план дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Спортивные игры» определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения учебных курсов, а также формы промежуточной аттестации по данным учебным курсам.

В учебном плане представлены модули «Баскетбол», «Волейбол» и «Футбол».

Основное содержание курсов – изучение учащимися правил спортивной игры, правил судейства, технических и тактических действий в спортивной игре, участие в соревнованиях.

**Формами промежуточной аттестации являются:** тестирование, участие в соревновательной деятельности, умение проводить судейство.

| Учебный курс    | Объем образовательной нагрузки (ч.) |            | ИТОГО за весь период обучения |
|-----------------|-------------------------------------|------------|-------------------------------|
|                 | Период обучения                     |            |                               |
|                 | 1 год обучения                      |            | Кол-во в неделю/год           |
| Кол-во в неделю | Кол-во в год                        |            |                               |
| «Баскетбол»     | 2                                   | 72         | 2/72                          |
| «Волейбол»      | 2                                   | 72         | 2/72                          |
| «Футбол»        | 2                                   | 72         | 2/72                          |
| <b>Итого</b>    | <b>6</b>                            | <b>216</b> | <b>6/216</b>                  |

## Календарный учебный график

| Наименование учебного периода | Учебные периоды           |   | Каникулы   |                         | Сроки проведения промежуточной аттестации |
|-------------------------------|---------------------------|---|--|-------------------------|---|
|                               | Продолжительность периода | Сроки   | Продолжительность каникул                                  | Сроки                   |   |
| 1 полугодие                   | 16 недель                 | 1.09.2021 – 30.12.2021                                    | 13 календарных дней  | 31.12.2021 - 12.01.2022 |   |
| 2 полугодие                   | 20 недель                 | 13.01.2022 – 31.05.2022                                   | 92 календарных дня   | 01.06.2022 – 31.08.2022 | Март-апрель 2022                          |
| Учебный год                   | 36 недель                 | Дата начала<br>01.09.2021<br>Дата окончания<br>31.08.2022 | 13 дней в учебный период<br>92 дня в период летних каникул |                         |   |

### Расписание занятий

| Наименование программы | Дни недели                   |                              |                              |                              |                              |
|------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
|                        | Пн.                          | Вт.                          | Ср.                          | Чт.                          | Пт.                          |
| «Спортивные игры»:     |                              |                              |                              |                              |                              |
| - «Баскетбол»          | <b>14.10</b><br><b>14.50</b> | -                            |                              | <b>16.00</b><br><b>16.40</b> | -                            |
| - «Волейбол»           |                              | <b>14.10</b><br><b>14.50</b> | -                            |                              | <b>16.00</b><br><b>16.40</b> |
| - «Футбол»             |                              |                              | <b>16.00</b><br><b>16.40</b> | -                            | <b>14.10</b><br><b>14.50</b> |

### Организационные условия

#### Кадровое обеспечение программы

Занятия проводит педагог дополнительного образования (Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 26.08.2010 № 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих»).

Должностные обязанности. Осуществляет дополнительное образование воспитанников в соответствии со своей образовательной программой, развивает их разнообразную творческую деятельность. Комплектует состав воспитанников студии и принимает меры по сохранению контингента воспитанников в течение срока обучения. Обеспечивает педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизиологической и педагогической целесообразности, используя современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы. Обеспечивает соблюдение прав и свобод воспи-

танников. Участвует в разработке и реализации образовательных программ. Составляет планы и программы занятий, обеспечивает их выполнение. Организует разные виды деятельности воспитанников, ориентируясь на их личности, осуществляет развитие мотивации их познавательных интересов, способностей. Обеспечивает и анализирует достижения воспитанников. Участвует в работе педагогических, методических советов, объединений, других формах методической работы, в работе по проведению родительских собраний, оздоровительных, воспитательных и других мероприятий, предусмотренных образовательной программой, в организации и проведении методической и консультативной помощи родителям или лицам, их заменяющим, а также педагогическим работникам в пределах своей компетенции. Обеспечивает охрану жизни и здоровья обучающихся, воспитанников во время образовательного процесса. Обеспечивает при проведении занятий соблюдение правил охраны труда и пожарной безопасности. Осуществляет координацию деятельности педагогических работников в проектировании развивающей образовательной среды образовательного учреждения.

Требования к квалификации. Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю студии без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительная профессиональная подготовка по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

### **Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности**

#### Материально-техническое обеспечение

##### Оборудование спортзала:

- Сетка волейбольная.
- Сетка для кольца баскетбольная.
- Сетка для защиты окон.
- Мяч баскетбольный.
- Мяч футбольный.
- Мяч волейбольный.
- Шведская стенка.
- Перекладина навесная.
- Маты гимнастические.
- Гимнастические палки (пластиковые).
- Скакалки.
- Рулетка 20 м.
- Конусы.
- Сетка для переноса и хранения мячей.

##### Мультимедийное оборудование:

- Ноутбук.
- Принтер.

## Рабочая программа модуля «Баскетбол»

### Пояснительная записка

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Рабочая программа «Баскетбол» рассчитана на 72 часа. Включает теоретические и практические занятия. На занятия отводится по 2 часа в неделю.

Цель программы: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивной игры «Баскетбол» как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивной игры «Баскетбол»;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

### Тематическое планирование

| №                            | Тема                               | Основное содержание занятия   | Кол-во часов |
|------------------------------|------------------------------------|---|--------------|
| <i>Технические действия:</i> |                                    |   |              |
| 1                            | Стойки и перемещения баскетболиста | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком.                                    | 5            |
| 2                            | Остановки:                         | Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).                 |              |
|                              | «Прыжком»                          |   | 5            |
|                              | «В два шага»                       |   | 5            |
| 3                            | Передачи мяча                      | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). | 5            |
| 4                            | Ловля мяча                         |   | 5            |



|   |                                       |   |           |
|---|---------------------------------------|---|-----------|
| 5   | Ведение мяча                          | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. | 15        |
| 6   | Броски в кольцо                       | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.                                     | 15        |
| 7   | Подвижные игры                        | Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.).   | 5         |
| 8   | Технико - тактические действия в игре |   | 12        |
| <b>Общая физическая подготовка в процессе занятий</b> |                                       |   |           |
| <b>Итого</b>  |                                       |   | <b>72</b> |

### Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;

- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Оздоровительные результаты программы модуля «Баскетбол»:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы модуля «Баскетбол» будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы:

Предметные результаты: приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы модуля «Баскетбол» обучающиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- должны уметь:
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы модуля «Баскетбол» обучающиеся смогут получить знания:

- значение спортивной игры «Баскетбол» в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
  - правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;
  - названия разучиваемых технических приёмов и основы правильной техники баскетбола;
  - наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий в баскетболе;
  - упражнения для развития физических способностей баскетболиста (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
  - контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности баскетболиста и требования к технике и правилам их выполнения;
  - основное содержание правил соревнований по баскетболу;
  - жесты судьи в соревнованиях по баскетболу;
  - игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;
- могут научиться:
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
  - выполнять технические приёмы и тактические действия;
  - контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
  - играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
  - демонстрировать жесты судьи в баскетболе;
  - проводить судейство школьных соревнований по баскетболу.

### **Условия реализации программы**

Материально-техническое обеспечение

Оборудование спортзала:

Сетка волейбольная.

Сетка для кольца баскетбольная.

Сетка для защиты окон.

Мяч баскетбольный.

Шведская стенка.

Переключатель навесной.

Маты гимнастические.

Гимнастические палки (пластиковые).

Скакалки.

Рулетка 20 м.

Конусы.

Сетка для переноса и хранения мячей.

Мультимедийное оборудование:

Ноутбук.

Принтер.

### Формы аттестации

Формами промежуточной аттестации являются: тестирование, участие в соревновательной деятельности, умение проводить судейство.

### Контрольные тесты по баскетболу (требования к учащимся)

| № п/п | Тесты  | возраст учащихся | юноши | девушки |
|-------|--|------------------|-------|---------|
| 1     | Ведение мяча с обводкой стоек через 3 м. Отрезок 15м (туда и обратно) сек. | 10-11            | 10,5  | 11,5    |
|       |  | 12               | 9,0   | 10      |
|       |  | 13               | 8,8   | 9,7     |
|       |  | 14               | 8,7   | 9,6     |
| 2     | Челночный бег 3x10мс ведением мяча (сек).                                  | 10-11            | 8,9   | 9,2     |
|       |  | 12               | 8,5   | 8,8     |
|       |  | 13               | 8,4   | 8,7     |
|       |  | 14               | 8,3   | 8,6     |
| 3     | Штрафной бросок из 10 бросков.   | 10-11            | 4     | 4       |
|       |  | 12               | 4     | 4       |
|       |  | 13               | 5     | 5       |
|       |  | 14               | 5     | 5       |
| 4     | Бросок в кольцо после ведения мяча из 10 попыток                           | 10-11            | 4     | 4       |
|       |  | 12               | 5     | 5       |
|       |  | 13               | 6     | 6       |
|       |  | 14               | 6     | 6       |

### Рабочая программа модуля «Волейбол»

#### Пояснительная записка

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Рабочая программа «Волейбол» рассчитана на 72 часа. Включает теоретические и практические занятия. На занятия отводится по 2 часа в неделю.

Цель программы: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивной игры «Волейбол» как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивной игры «Волейбол»;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

### Тематическое планирование

| №   | Тема                                  | Основное содержание занятия   | Кол-во часов |
|---|---------------------------------------|---|--------------|
| 1   | Перемещения                           | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение). | 5            |
| 2   | Передача                              | Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.                  | 20           |
| 3   | Нижняя прямая подача                  | Нижняя и верхняя прямая подача мяча с середины площадки, с расстояния 3-6 м от сетки, с лицевой линии   | 15           |
| 4   | Прием мяча                            | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.   | 15           |
| 5   | Подвижные игры и эстафеты             | Подвижные игры, эстафеты.   | 5            |
| 6   | Технико - тактические действия в игре |   | 12           |
| <b>Общая физическая подготовка в процессе занятий</b> |                                       |   |              |

## Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Оздоровительные результаты программы кружковой деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы кружковой деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы кружковой деятельности:

Предметные результаты: приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы модуля «Волейбол» обучающиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; должны уметь:
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы модуля «Волейбол» обучающиеся смогут получить знания:

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты судьи в волейболе;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;
- могут научиться:
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи в волейболе;
- проводить судейство в волейболе.

### **Условия реализации программы**

Материально-техническое обеспечение

Оборудование спортзала:

- Сетка волейбольная.
- Сетка для кольца баскетбольная.
- Сетка для защиты окон.
- Мяч волейбольный.
- Шведская стенка.
- Перекладина навесная.
- Маты гимнастические.
- Гимнастические палки (пластиковые).
- Скакалки.
- Рулетка 20 м.
- Конусы.
- Сетка для переноса и хранения мячей.
- Мультимедийное оборудование:
- Ноутбук.
- Принтер.

### **Формы аттестации**

Формами промежуточной аттестации являются: тестирование, участие в соревновательной деятельности, умение проводить судейство.

#### **Контрольное тестирование по волейболу**

| №  | Тест  | возраст учащихся | юноши | девушки |
|----|---|------------------|-------|---------|
| 1. | Передача мяча сверху двумя руками над головой | 10               | 10    | 8       |
|    |   | 11               | 20    | 15      |
|    |   | 12               | 25    | 20      |
|    |   | 13               | 30    | 25      |



|    |   |       |    |    |
|----|---|-------|----|----|
|    |   | 14    | 35 | 30 |
| 2. | Передача мяча снизу двумя руками перед собой                    | 10    | 11 | 6  |
|    |   | 11    | 20 | 15 |
|    |   | 12    | 25 | 20 |
|    |   | 13    | 30 | 25 |
|    |   | 14    | 35 | 30 |
| 3. | Передача мяча в парах двумя руками сверху и снизу               | 10    | 15 | 10 |
|    |   | 11    | 20 | 15 |
|    |   | 12    | 25 | 20 |
|    |   | 13    | 30 | 25 |
|    |   | 14    | 35 | 30 |
| 4. | Нападающий удар из 8-ми попыток.                                | 11-12 | 2  | 2  |
|    |   | 13-14 | 3  | 2  |
| 5. | Верхняя и нижняя прямая подача из 10 мячей                      | 10-11 | 4  | 3  |
|    |   | 12    | 5  | 4  |
|    |   | 13    | 6  | 5  |
|    |   | 14    | 7  | 6  |
| 6. | Верхняя и нижняя боковая подача из 10 мячей                     | 11-12 | 3  | 2  |
|    |   | 13-14 | 4  | 3  |
| 7. | Подача мяча из из 8 попыток                                     | 10-11 | 1  | 1  |
|    |   | 12    | 1  | 1  |
|    |   | 13    | 2  | 2  |
|    |   | 14    | 3  | 2  |
| 9. | Верхняя и нижняя передача мяча в парах через сетку (кол-во раз) | 10-11 | 8  | 6  |
|    |   | 12    | 10 | 8  |
|    |   | 13    | 12 | 10 |
|    |   | 14    | 14 | 12 |

## **Рабочая программа модуля «Футбол»**

### **Пояснительная записка**

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Рабочая программа «Футбол» рассчитана на 72 часа. Включает теоретические и практические занятия. На занятия отводится по 2 часа в неделю.

Цель программы: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивной игры «Футбол» как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивной игры «Футбол»;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

**Тематическое планирование**

| <b>№</b>  | <b>Тема</b>  | <b>Основное содержание занятия</b>  | <b>Кол-во часов</b> |
|---|--|---|---------------------|
| 1   | Стойки и перемещения   | Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). | 10                  |
| 2   | Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов. Вбрасывание из-за «боковой» линии.  | 10                  |
| 3   | Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу                     |   | 10                  |
| 4   | Передачи мяча  | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания.                                  | 25                  |
| 5   | Подвижные игры   | Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».   | 5                   |
| 6   | Технико - тактические действия в игре  |   | 12                  |
| <b>Физическая подготовка в процессе занятий</b> |  |   |                     |
| <b>Итого</b>                                    |  |   | <b>72</b>           |

## Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Оздоровительные результаты программы кружковой деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы кружковой деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы кружковой деятельности:

Предметные результаты: приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы модуля «Футбол» обучающиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; должны уметь:
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы модуля «Футбол» обучающиеся смогут получить знания:

- значение футбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по футболу;
- жесты судьи в футболе;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях футболом;
- играть в футбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи в футболе;
- проводить судейство соревнований по футболу.

### Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Оборудование спортзала:

Сетка волейбольная.

Сетка для кольца баскетбольная.

Сетка для защиты окон.

Мяч футбольный.

Шведская стенка.

Перекладина навесная.

Маты гимнастические.

Гимнастические палки (пластиковые).

Скакалки.

Рулетка 20 м.

Конусы.

Сетка для переноса и хранения мячей.

Мультимедийное оборудование:

Ноутбук.

Принтер.

### Формы аттестации

Формами промежуточной аттестации являются: тестирование, участие в соревновательной деятельности, умение проводить судейство.

### Контрольные нормативы по футболу.

| № п/п | Контрольные упражнения                           | 10-11 лет | 12 лет | 13 лет | 14 лет |
|-------|--|-----------|--------|--------|--------|
| 1     | Бег 30 м (с мячом, сек)                          | 6,0       | 5,6    | 5,4    | 5,2    |
| 2     | Челночный бег 30 м х 5 раз (с мячом)             | 35,0      | 33,0   | 31,0   | 29,0   |
| 3     | Доставание подвешенного мяча (см)                | 35        | 40     | 45     | 50     |
| 4     | Удары на дальность (м)                           | 20-25     | 30-25  | 35-30  | 40-35  |
| 1     | Удары на точность 30/40м по 10 раз               | 12        | 13     | 14     | 15     |
| 2     | Жонглирование                                    | 50        | 70     | 100    | 130    |
| 3     | Ведение 30 м, обводка 5-ти стоек через 6 м (сек) | 14,0      | 12,0   | 10,5   | 10,0   |

## Методические материалы

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

| <b>Формы проведения занятий и виды деятельности</b> |  |
|---|--|
| Однонаправленные занятия                            | Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.  |
| Комбинированные занятия                             | Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.             |
| Целостно-игровые занятия                            | Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.   |
| Контрольные занятия                                 | Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся. |

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов – М.: Просвещение, 2011
2. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ. – М. : Советский спорт, 2007
3. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя – М. Просвещение, 2011
4. Каинов А.Н. Организация работы спортивных тсекций в школе: программы, рекомендации – Волгоград: Учитель, 2011
5. Погадаев Г.И. Готовимся к выполнению нормативов ГТО 1-11 кл.: учебно-методическое пособие. – М.: Дрофа, 2016
6. Степанов П. В. Программы внеурочной деятельности. Спортивно - оздоровительная деятельность. – М. Просвещение, 2011
7. Внеурочная деятельность в соответствии с ФГОС. Лёгкая атлетика. Пособие для учителей и методистов. Авторы Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2013.

**Оценочные и методические материалы**  
дополнительной общеобразовательной программы –  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Спортивные игры»

**1. Паспорт оценочных и методических материалов**

В результате освоения программы учебной дисциплины по образовательной программе дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программе «Спортивные игры» (далее - Программа)

Обучающийся должен уметь:

- выполнять объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- владеть игровыми ситуациями на площадке;
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь владеть техникой и тактикой игры во время игровых ситуаций на площадке.

Обучающийся должен знать:

- значение правильного режима дня спортсмена;
- разбор и изучение правил игры в волейбол;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря;
- причины травм на занятиях по волейболу и их предупреждение.

Формой промежуточной (итоговой) аттестации является тестирование обучающихся по практической подготовке. Которое включает в себя тестирование по физической подготовке и технической подготовке. Кроме того, в конце года, согласно графику проведения промежуточной аттестации, в программу промежуточной аттестации включаются контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке.

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни:

Личностные - обеспечить возможность учащимся вести здоровый и безопасный образ жизни средствами спортивных игр, воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности;

Метапредметные - развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков; формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовленность.

Предметные - развитие познавательного интереса в области физической культуры и спорта, приобретение определенных знаний, умений и

навыков в избранном виде спорта; владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## 2. Комплект контрольно-оценочных средств для оценки результатов освоения программы

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе рабочих программ по волейболу, баскетболу, футболу и учебного плана. Является частью дополнительной общеразвивающей программы «Спортивные игры».

Оценка уровня знаний по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке, технической подготовке и сдачу контрольных нормативов по общей физической подготовке в конце учебного года

Тестовые задания по физической подготовке и критерии фиксирования результатов заключаются в системе подсчета результатов выполненных заданий (упражнений), в зависимости от упражнений, результат может выражаться в единицах (количество раз, см., м) либо во времени.

| Физические способности | Физические упражнения   | Юноши | Девушки |
|------------------------|---|-------|---------|
| Скоростные             | Бег 60 м, с   | 9,2   | 10,2    |
| Силовые                | Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с                               | 20    | 10      |
|                        | Подтягивание из виса, кол-во раз  | 8     | -       |
|                        | Прыжок в длину с места, см  | 180   | 165     |
|                        | Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, кол-во раз | -     | 24      |
| Выносливость           | Кроссовый бег на 2 км, мин  | 14.30 | 17.20   |
|                        | Передвижение на лыжах на 2 км, мин  | 16.30 | 21.0    |
|                        | Бег на 2000 м, мин  | 10.30 | -       |
|                        | Бег на 1000 м, мин  | -     | 5.40    |
| Координация            | Последовательное выполнение кувырков кол-во раз                             | 5     | 3       |
|                        | Челночный бег 3x10 м, с   | 8,2   | 8,8     |

Оценка уровня технико-тактической подготовленности обучающихся характеризуется качеством освоения основных приемов игры (уровень сформированных навыков).

### Контрольные тесты по баскетболу

| № п/п | Тесты  | возраст учащихся | юноши | девушки |
|-------|--|------------------|-------|---------|
| 1     | Ведение мяча с обводкой стоек через 3 м. Отрезок 15м (туда и обратно) сек. | 10-11            | 10,5  | 11,5    |
|       |  | 12               | 9,0   | 10      |
|       |  | 13               | 8,8   | 9,7     |
|       |  | 14               | 8,7   | 9,6     |



|   |  |       |     |     |
|---|--|-------|-----|-----|
| 2 | Челночный бег 3x10мс ведением мяча (сек).        | 10-11 | 8,9 | 9,2 |
|   |  | 12    | 8,5 | 8,8 |
|   |  | 13    | 8,4 | 8,7 |
|   |  | 14    | 8,3 | 8,6 |
| 3 | Штрафной бросок из 10 бросков.                   | 10-11 | 4   | 4   |
|   |  | 12    | 4   | 4   |
|   |  | 13    | 5   | 5   |
|   |  | 14    | 5   | 5   |
| 4 | Бросок в кольцо после ведения мяча из 10 попыток | 10-11 | 4   | 4   |
|   |  | 12    | 5   | 5   |
|   |  | 13    | 6   | 6   |
|   |  | 14    | 6   | 6   |

### Контрольное тестирование по волейболу

| №  | Тест  | возраст учащихся | юноши | девушки |
|----|---|------------------|-------|---------|
| 1. | Передача мяча сверху двумя руками над головой     | 10               | 10    | 8       |
|    |   | 11               | 20    | 15      |
|    |   | 12               | 25    | 20      |
|    |   | 13               | 30    | 25      |
|    |   | 14               | 35    | 30      |
| 2. | Передача мяча снизу двумя руками перед собой      | 10               | 11    | 6       |
|    |   | 11               | 20    | 15      |
|    |   | 12               | 25    | 20      |
|    |   | 13               | 30    | 25      |
|    |   | 14               | 35    | 30      |
| 3. | Передача мяча в парах двумя руками сверху и снизу | 10               | 15    | 10      |
|    |   | 11               | 20    | 15      |
|    |   | 12               | 25    | 20      |
|    |   | 13               | 30    | 25      |
|    |   | 14               | 35    | 30      |
| 4. | Нападающий удар из 8-ми попыток.                  | 11-12            | 2     | 2       |
|    |   | 13-14            | 3     | 2       |
| 5. | Верхняя и нижняя прямая подача из 10 мячей        | 10-11            | 4     | 3       |
|    |   | 12               | 5     | 4       |
|    |   | 13               | 6     | 5       |
|    |   | 14               | 7     | 6       |
| 6. | Верхняя и нижняя боковая подача из 10 мячей       | 11-12            | 3     | 2       |
|    |   | 13-14            | 4     | 3       |
| 7. | Подача мяча из 8 попыток                          | 10-11            | 1     | 1       |

|    |   |       |    |    |
|----|---|-------|----|----|
|    |   | 12    | 1  | 1  |
|    |   | 13    | 2  | 2  |
|    |   | 14    | 3  | 2  |
| 9. | Верхняя и нижняя передача мяча в парах через сетку (кол-во раз) | 10-11 | 8  | 6  |
|    |   | 12    | 10 | 8  |
|    |   | 13    | 12 | 10 |
|    |   | 14    | 14 | 12 |

### Контрольные нормативы по футболу.

| № п/п | Контрольные упражнения                           | 10-11 лет | 12 лет | 13 лет | 14 лет |
|-------|--|-----------|--------|--------|--------|
| 1     | Бег 30 м (с мячом, сек)                          | 6,0       | 5,6    | 5,4    | 5,2    |
| 2     | Челночный бег 30 м х 5 раз (с мячом)             | 35,0      | 33,0   | 31,0   | 29,0   |
| 3     | Доставание подвешенного мяча (см)                | 35        | 40     | 45     | 50     |
| 4     | Удары на дальность (м)                           | 20-25     | 30-25  | 35-30  | 40-35  |
| 1     | Удары на точность 30/40м по 10 раз               | 12        | 13     | 14     | 15     |
| 2     | Жонглирование                                    | 50        | 70     | 100    | 130    |
| 3     | Ведение 30 м, обводка 5-ти стоек через 6 м (сек) | 14,0      | 12,0   | 10,5   | 10,0   |

# Рабочая программа воспитания

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа воспитания для обучающихся детского объединения «Спортивные игры» разработана педагогом дополнительного образования согласно требованиям следующих документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Указ Президента РФ от 21 июля 2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 года № 1726-р (ред. От 30.03.2020);
5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р;
6. Государственная программа РФ «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 года № 1642 (ред. От 16.07.2020);
7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16);
8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

С 1 сентября 2020 года вступил в силу Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

Президент Российской Федерации В.В. Путин отметил, что смысл предлагаемых поправок в том, чтобы «укрепить, акцентировать воспитательную составляющую отечественной образовательной системы». Он подчеркнул, что система образования не только учит, но и воспитывает, формирует личность, передает ценности и традиции, на которых основано общество.

«Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поко-

лению, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде». (Статья 2, пункт 2, ФЗ № 304)

«Образовательная программа – комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты) и организационно-педагогических условий, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, оценочных и методических материалов, а также в предусмотренных настоящим Федеральным законом случаях в виде рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы, форм аттестации». (Статья 2, пункт 9, ФЗ № 304).

Рабочая программа воспитания предназначена для всех групп обучающихся, а также их родителей (законных представителей) детского объединения «Спортивные игры» (физкультурно-спортивная направленность) в возрасте: 10-14 лет.

Данная программа воспитания рассчитана на один учебный год.

## **2. Цель, задачи и результат воспитательной работы**

Цель воспитания – создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи воспитания –

- формирование общественно активной личности;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми, занятиям исследовательской деятельности;
- воспитание моральных и волевых качеств.
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- формировать и пропагандировать здоровый образ жизни.

Результат воспитания – сформированная социально-активная, творческая, нравственно и физически здоровая личность, способная на сознательный выбор жизненной позиции, а также духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Планируемые результаты реализации программы воспитания

- Расширение кругозора обучающихся в области формирования здорового образа жизни, в умении правильно оказать первую помощь, сохранения и укрепления здоровья;
- приобщение обучающихся к занятиям спортом и исследовательской деятельности;

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

### 3. Виды, формы и содержание деятельности

Содержание и многообразие форм образовательно-воспитательного процесса в их единстве позволяет заинтересовать и вовлечь детей в систему дополнительного образования. Формы работы определяются, исходя из педагогической ситуации, сложившейся в отделении, уровне развития личности обучающегося, укомплектованностью учебной группы, в которой происходит развитие и самоопределение подростка. Количество форм разнообразны: беседы, дискуссии, игры, соревнования, конкурсы, общественно полезный и творческий труд. При этом важнейшей задачей остается - актуализация содержания воспитательной деятельности, способствующей эмоциональному развитию обучающихся. Большой диапазон направлений и сфер образовательной и социальной деятельности, многообразные формы, применяемые в образовательном процессе, позволяют удовлетворять потребности обучающихся и дают им возможность проявить себя в различных видах спорта. Поэтому сфера дополнительного образования создает своеобразное социально-образовательное пространство, в котором не только формируются духовные и нравственные качества личности, нормы социального общения, но и постоянно реализуются в практической деятельности детей достижения в физической культуре и спорта.

Реализация воспитательной программы учреждения осуществляется по четырем направлениям:

1. Модуль – «Ключевые дела»
2. Модуль – «Работа с родителями»
3. Модуль – «Работа с одаренными детьми»
4. Модуль - «Воспитание на учебном занятии»

| Тематические модули      | Задачи воспитания  | Формы реализации  | Ожидаемые результаты реализации                                    |
|--------------------------|--|---|--|
| 1.Модуль «Ключевые дела» | Создать условие для самовыражения и творческой самореализации обучающихся. | Спортивные творческие состязания, праздники, конкурсы различного уровня | Развитие отношений между обучающимися и творческой самореализации. |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  | Организовать работу с семьями обучающихся, их родителями.  | Участие в спортивных мероприятиях, традиционные праздники  | Повышение мастерства обучающихся, развитие коллективных ценностей, укрепления статуса учреждения  |
|  |  | Торжественные линейки, церемонии награждения обучающихся, родителей, педагогов, дни открытых дверей, экскурсии, походы | Активное участие в жизни школы, защита школы на соревнованиях, конкурсах различного уровня.   |
| 2.Модуль «Работа с родителями»           | Установить партнерские отношения с родителями ради успешности конкретного ребенка, а, следовательно, как залог успешности                                      | Индивидуальные встречи родителей и администрации школы. Встречи педагогов и родителей воспитанников.                   | Достижение цели воспитания, которое обеспечивается согласованием позиций семьи и объединения ДО   |
|  |  | Социальные сети и чаты   | Осуществляются виртуальные консультации педагогов   |
| 3.Модуль «Работа с одаренными детьми»    | Вовлечение обучающихся в активную спортивную и творческую деятельность   | Конкурсы и соревнования различного уровня(районные, региональные, всероссийские)                                       | Победители и призеры спортивных мероприятий, конкурсов  |
| 4.Модуль «Воспитание на учебном занятии» | Создать условия для использования в воспитании обучающихся возможности учебного занятия по дополнительным общеобразовательным программам.<br><br>Содействовать | Учебно-тренировочные занятия, соревнования, олимпиады, конкурсы.   | – установление доверительных отношений в объединении;<br>– побуждение обучающегося соблюдать на занятиях общепринятые нормы поведения, правила общения, принципы учебной дисциплины и са- |

|  |                        |  |  |
|--|------------------------|--|--|
|  | успеху каждого ребенка |  | моорганизации;<br>– использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;<br>– включение в занятие игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в группе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия. |
|--|------------------------|--|--|

#### **4.Основные направления самоанализа воспитательной работы**

Анализ организуемого в объединении воспитательного процесса проводится с целью выявления основных проблем воспитания и последующего их решения. Анализ осуществляется ежегодно силами самой образовательной организации. Подбор критериев и показателей воспитательной работы осуществляют, исходя из ее цели, задач и направлений деятельности. На основе этого определяются методики изучения, диагностический инструментарий. Данные исследования обрабатываются и интерпретируются, делается анализ и оценка результатов, прогноз дальнейшего развития и совершенствования воспитательной работы.

#### **Календарный план воспитательной работы**

| Мероприятия  | Сроки проведения                                      | Ответственный         |           |
|--|---|-----------------------|-----------|
| Модуль «Ключевые дела»   |   |                       |           |
| «Дни открытых дверей»- работа отделений и проведение мероприятий по привлечению детей школы в спортивную секцию  | сентябрь  |                       | 10-14 лет |
| Проведение мероприятий в рамках «Спорт против наркотиков»  | календарь соревнований                                |                       | 10-14 лет |
| Игра «Посвящение в обучающиеся объединения «Спортивные игры»   | октябрь   |                       | 10-14 лет |
| Проведение новогодних состязаний:<br>«Комический футбол»<br>«Новогодние эстафеты»  | декабрь   |                       |           |
| Участие в соревнованиях:<br>первенство города по футболу и мини-футболу;<br>первенство города по волейболу;<br>первенство школы по баскетболу и стритболу. | сентябрь,<br>январь<br>декабрь<br><br>март,<br>апрель |                       |           |
| Размещение на сайте МБОУ СОШ № 1 информации о спортивном объединении и достижениях обучающихся.  | С сентября по май                                     |                       |           |
| День Победы: акции «Бесмертный полк», «Георгиевская ленточка», «Окна Победы», беседы, конкурсы.  | Апрель-май  |                       |           |
| Спортивные мероприятия посвященные «Дню Защиты Детей», эстафеты, конкурсы.   | Апрель-май  |                       |           |
| Модуль «Работа с родителями»   |   |                       |           |
| Организация встреч на правовые темы с сотрудниками ОДН,КДН, ППС, прокуратуры.  | с сентября по май                                     | Тренеры преподаватели |           |
| Совместное участие в ключевых школьных делах:<br>совместные проекты «Спорт –   | с сентября  | Родители обучающихся  |           |



|   |                           |  |  |
|---|---------------------------|--|--|
| лидер»,<br>спортивные соревнования<br>«Мама, папа, я – спортивная<br>семья»,<br>«Новогодние эстафеты» | по май<br>март<br>декабрь |  |  |
| Модуль « Работа с одаренными детьми»  |                           |  |  |
| Работа с одаренными детьми<br>Участие в проекте «Спорт-<br>лидер»                                     | с сентября<br>по май      | Наставник, спорт-<br>лидер, последова-<br>тели |  |
| Вручение благодарственных<br>писем родителям лучших обу-<br>чающихся                                  | май                       |  |  |
| Участие в школьных и город-<br>ских мероприятиях  | с сентября<br>по май      |  |  |
| Модуль - «Воспитание на учебном занятии»  |                           |  |  |
| Вовлечение учащихся в проект<br>«Спорт-лидер»   | с сентября<br>по май      |  |  |
| Вовлечение учащихся в созда-<br>ние летописи «Спортивная<br>жизнь школы»                              | с сентября<br>по май      |  |  |