

**Департамент Смоленской области по образованию и науке
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №2» города Велижа Смоленской области**

Принята на заседании
педагогического совета

от «28» августа 2023 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБОУ «Средняя
школа №2» города Велижа
_____/Кириллова Т.И./
Приказ № 208- О от
«01» сентября 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спорт для всех»**

Возраст обучающихся: 6,5–18 лет

Срок реализации: 1 год

Авторы-составители:

Ильиных Антонина Анатольевна,
Гайдукова Оксана Ивановна,
Футьева Екатерина Геннадьевна,
педагоги дополнительного образования

Велиж
2023

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности
«Спорт для всех» разработана

на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03. 2022 г. № 678-р);
5. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).
6. Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
8. Устав учреждения.

МБОУ «Средняя школа №2» города Велижа планирует проведение занятий внеурочной и внеклассной деятельности и мероприятий на спортивной площадке (открытом плоскостном спортивном сооружении), где будут созданы условия для отдыха и восстановления здоровья детей.

Программа позволит создать благоприятные возможности для роста каждой отдельной личности. Она направлена на воспитание и формирование у детей и подростков таких качеств, как товарищеская взаимопомощь, физическое развитие, осознание ответственности перед коллективом за свои поступки и поведение, сочетание личных интересов с общественными.

При создании Программы мы исходили из ряда достаточно простых, но и вместе с тем весьма важных оснований:

1. Спортивная площадка помогает использовать период урочного, внеурочного и каникулярного времени, детей для укрепления здоровья, развития физических сил, обогащения знаниями и новыми впечатлениями.
2. Такая форма активного отдыха содействует развитию и сплочению, как временного детского коллектива, так и создает основу для развития интеллекта ребёнка и применения полученного опыта взаимодействия в любом коллективе, в том числе в последующей учебной деятельности.
3. Создаются большие возможности для организации неформального общения. Неформальность же обстановки позволяет организовать и развивать самостоятельность ребят, воспитывать личностные качества, формировать активность, обучать разнообразным умениям и навыкам.
4. Большая роль отводится организации занятости детей в летний период времени, как мощная превентивная форма против безнадзорности, асоциального и аддитивного поведения подростков.

Актуальность программы

Здоровье - состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье человека на 60 процентов зависит от образа жизни. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и в то же время защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться. Заниматься спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека.

Влияние на здоровье свежего воздуха неоспоримо. Для нормальной жизнедеятельности важно движение, влажность и температура воздуха. Совокупность этих параметров и оказывает пользу для здоровья: укрепление памяти, улучшение работы систем организма, избавление от рассеянности и депрессии, нормализация работы сосудов, ЖКТ, легких и сердца, излечение некоторых заболеваний; увеличение продолжительности жизни.

Физические упражнения на свежем воздухе являются профилактикой заражения короновирусной инфекцией, увеличивают потребность организма в кислороде, что делает дыхание более глубоким, эффективным и частым, улучшается вентиляционная работа лёгких, укрепляется сердечно-сосудистая система.

Двигательная активность на свежем воздухе – это один из способов закаливания. Свежий воздух в сочетании с активными физическими упражнениями и играми влияет на организм особенно благотворно. Это эффективное средство укрепления здоровья, снижения заболеваемости и повышения уровня работоспособности детей. При систематическом

воздействии солнца и воздуха повышается устойчивость организма к меняющимся погодным условиям.

В спортивных играх у ребенка повышается умственная активность, ориентировка в пространстве, развивается сообразительность, быстрота мышления, происходит осознание собственных действий. Спортивные игры содействуют развитию социально-коммуникативных навыков у детей. Спортивные и подвижные игры укрепляют крупные группы мышц, развивают психофизические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость.

Новизна программы

Новизной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В программе прослеживается 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. Занятия проводятся на открытой спортивной площадке на свежем воздухе практически круглый год.

Цель Программы

- Организация внеурочных и внеклассных занятий физической культурой и активного отдыха детей и подростков, через популяризацию различных видов спорта.

Задачи Программы:

- Создать оптимальные условия для укрепления здоровья и организации досуга детей во внеурочное и каникулярное время. Воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.
- Приобщить детей к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Основные задачи освоения программы являются:

Образовательные (предметные)

1. Формировать школу движений, практических двигательных умений и навыков, сознательное управление своим телом, сообщение теоретических знаний из области физической культуры и здорового образа жизни.
2. Формировать навыки и привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Овладение обучающимися методиками для самостоятельных занятий.

3. Достигать возможного для каждой возрастной группы уровня развития физических и игровых качеств.
4. Формировать интерес, потребность к систематическим занятиям.
5. Приобретать знания, теоретические сведения по физической культуре, в частности, по видам спорта
6. Формировать умения действовать в игровой обстановке, в соревновательных условиях.

Развивающие (метапредметные)

1. Развивать специальные физические качества и способности, необходимые при совершенствовании техники и тактики игры.
2. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
3. Развивать память, внимание, представление, воображение, ориентирование в пространстве.
4. Развивать способности управлять эмоциями.
5. Развивать волевые качества.
6. Развивать стойкий интерес к занятиям физическими упражнениями.

Воспитательные (личностные)

1. Создавать в процессе обучения атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включение в активную деятельность, создавать комфортную обстановку, ситуацию успеха.

1. Воспитывать личности спортсмена.
2. Формировать спортивный коллектив.
3. Воспитать чувства товарищества, взаимопомощи.

Воспитать умение соревноваться индивидуально и коллективно. Прививать обучающимся спортивную этику.

Участники Программы

В данной программе принимают участие дети и подростки в возрасте от 6,5 до 18 лет. Особое внимание уделяется детям из малообеспеченных, неполных семей, детей-сирот, детей с ОВЗ (а также детей находящимся в трудной жизненной ситуации). Заниматься по данной программе имеют возможность дети, находящиеся в трудных жизненных ситуациях, так как школа обеспечивает обучающихся необходимым спортивным инвентарём и оборудованием для занятий. Для детей, проявивших выдающиеся способности, разрабатываются индивидуальные планы занятий. Воспитанники участвуют на соревнованиях и конкурсах различных уровней,

повышают уровень своего спортивного мастерства.

Сроки реализации Программы

По продолжительности программа является долгосрочной. Реализуется на территории школы.

Объём программы. Программа рассчитана на 1 год. Объем программы 36 часов (на 36 учебных недель), (1 ч. в неделю).

Формы и режим занятий:

Образовательный процесс проходит в очной форме.

В процессе занятий используются различные формы занятий:

- индивидуальная,
- индивидуально-групповая,
- групповые;
- теоретические занятия;
- групповые тренировочные занятия;
- тестирования;
- участие в соревнованиях.

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть включает в себя построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

Реализация Программы рассчитана на проведение физкультурно-спортивных мероприятий для оздоровления детей и подростков по месту жительства. Для полноценной работы спортивная площадка оснащена спортивным и игровым инвентарём.

Программа является комплексной, её работа строится по следующим направлениям: физкультурное, профилактическое, оздоровительное.

Для реализации направлений программы в работе площадки будут использованы следующие формы занятий: уроки по физической культуре, веселые старты, эстафеты, спортивные и подвижные игры на свежем воздухе, конкурсы, викторины, турниры, спортивные праздники, школьная спартакиада, подготовка в выполнение нормативов ВФСК ГТО.

Допускаются дистанционные формы работы в случае пропуска занятий обучающимся по болезни или неблагоприятной эпидемиологической ситуации:

- off-line консультации, которые проводятся педагогом в режиме электронной переписки;
- on-line консультации в режиме чата/видеочата в мессенджере или через связь по телефонной линии;
- рассылка электронных учебно-методических комплексов (ЭУМК) – теоретический материал (лекции), практические задания, инструкции, мастер-классы, рекомендации, вопросы для самоконтроля, справочники, словари, тесты и другие учебные материалы по темам учебного плана в электронной форме (текстовый документ, видео-, аудиофайл, презентация, ссылка на ресурс или образовательную площадку в сети Интернет, и другие цифровые ресурсы).

Режим работы спортивных площадок

Работа спортивной площадки будет осуществляться с сентября по май, урочная деятельность и работа спортивных секций (согласно графика работы).

В каникулярный период работа спортивных площадок осуществляется согласно дополнительного графика.

Возможна корректировка времени работы, согласно приказа директора школы.

Условия работы спортивной площадки

При неблагоприятных метеоусловиях (температура ниже -15 градусов, ветер свыше 5 м/с (в зимний период), дождь, ветер свыше 15 м/с (в летний период): мероприятия, запланированные на открытых площадках, будут проводиться в спортивных залах.

Планируемые результаты

Личностными результатами изучения являются:

- развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям);
- развитие природных данных, для быстрого роста мастерства;
- смогут аргументировать свою точку зрения на выбор оснований и критериев при выделении признаков, сравнении и классификации объектов;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам, координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- разовьют сенсорные и моторные навыки.

Метапредметные результаты:

- будут развиты общие двигательные и специальные физические способности;
- будут уметь проявлять физические способности;
- будут уметь работать в коллективе;
- будут проявлять индивидуальность и самостоятельность, самоконтроль, самооценку;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Предметные результаты:

- формирование навыков игры в волейбол, баскетбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе;
- приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности;
- овладение теоретическими и практическими основами игры в баскетбол и волейбол;
- приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях;
- укрепят своё здоровье.

**Учебный план группы 1
1-4 класс**

№	Название раздела, темы	Кол-вочасов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1		Беседа
2.	Общая и специальная физическая подготовка.	14	3	11	Наблюдение Игры
3.	Основы техника и тактики игры баскетбол	14	3	11	Наблюдение Игры
4.	Подвижные игры	4	1	3	Практическое занятие Игры
5.	Соревновательная деятельность	2	0	2	Практическое занятие
6.	Заключительное занятие	1	0	1	Собеседование
7.	Итого	36	8	28	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие.

Теория. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы

регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

2. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория. Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с набивными мячами, упражнения на силу и гибкость, бег в медленном темпе до 10 минут. Прыжки со скакалкой.

Овладение и совершенствование двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения, передвижением парами в нападении и защите, бегом баскетболиста, передачами, ведением и бросками.

Практика. Прыжки со скакалкой. Комбинированные беговые и прыжковые упражнения: с перемещением из различных исходных положений, бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов, рывки вперед, челночный бег, эстафеты с быстрым изменением характера, прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки, выпрыгивания, прыжки с доставанием предмета, прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой, головой, прыжки вверх с подтягиванием коленей.

3. Основы техника и тактики игры баскетбол.

Теория. Описание технических приемов в передачах мяча, ведении и бросках по кольцу. Описание тактических приемов, взаимодействий. Основы методики обучения игре баскетбол. Тренировки.

Практика. Передача мяча на месте, ведение мяча на месте и в движении, броски мяча в кольцо, ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой, броски мяча двумя руками с места.

4. Подвижные игры.

Теория. Правила подвижных игр.

Практика. Игры «Лапта», «Гонка мячей», «Точно в цель», «Точная передача», «Попади в ворота».

5. Соревновательная деятельность.

Теория. Правила соревнований, их организация и проведение.

Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей. Требования к технике безопасности на занятиях по баскетболу. Проведение соревнований по баскетболу.

Практика. Соревнования, товарищеская игра в баскетбол.

6. Заключительное занятие.

Беседа, анкетирование.

Календарный учебный график

№п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь		Лекция Беседа	1	Вводный урок Инструктаж по технике безопасности.	Спортивная площадка	Беседа
	сентябрь		Групповое занятие	1	Техника передачи мяча на месте	Спортивная площадка	Беседа, показ
3	сентябрь		Групповое занятие	1	Техника передачи мяча на месте	Спортивная площадка	Тренировочные упражнения
4	сентябрь		Групповое занятие	1	Совершенствование техники передачи мяча на месте	Спортивная площадка	Тренировочные упражнения
5	октябрь		Групповое занятие	1	Совершенствование техники передачи мяча на месте	Спортивная площадка	Тренировочные упражнения
6	октябрь		Групповое занятие	1	Совершенствование техники передачи мяча на месте	Спортивная площадка	Тренировочные упражнения
7	октябрь		Групповое занятие	1	Техника ведения мяча на месте и в движении	Спортивная площадка	Тренировочные упражнения
8	октябрь		индивидуально-групповая	1	Техника ведения мяча на месте и в движении	Спортивная площадка	Тренировочные упражнения
9	ноябрь		индивидуально-групповая	1	Техника ведения мяча на месте и в движении	Спортивная площадка	Тренировочные упражнения
10	ноябрь		индивидуально-групповая	1	Совершенствование техники владения мячом на месте и в движении	Спортивная площадка	Тренировочные упражнения
11	ноябрь		индивидуально-групповая	1	Совершенствование техники владения мячом на месте и в движении	Спортивная площадка	Тренировочные упражнения
12	ноябрь		групповые тренировочные занятия	1	Броски мяча в кольцо. Учебная игра	Спортивная площадка	Тренировочные упражнения
13	декабрь		групповые тренировочные занятия	1	Броски мяча в кольцо. Учебная игра	Спортивный зал	Учебная игра

14	декабрь		групповые тренировочные занятия	1	Броски мяча в кольцо. Учебная игра	Спортивный зал	Учебная игра
15	декабрь		Групповое занятие	1	Совершенствование бросков в кольцо	Спортивный зал	Тренировочные упражнения
16	декабрь		групповые тренировочные занятия	1	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Учебная игра.	Спортивный зал	Тренировочные упражнения
17	январь		групповые тренировочные занятия	1	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Учебная игра.	Спортивный зал	Тренировочные упражнения
18	январь		групповые тренировочные занятия	1	Ведение мяча на месте в движении. Учебная игра	Спортивный зал	Тренировочные упражнения
19	январь		групповые тренировочные занятия	1	Ведение мяча на месте в движении. Учебная игра	Спортивный зал	Тренировочные упражнения
20	январь		Групповое занятие	1	Подвижные игры с мячом.	Спортивная площадка	Тренировочные упражнения
21	февраль		индивидуально-групповая	1	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	Спортивный зал	Тренировочные упражнения
22	февраль		индивидуально-групповая	1	Ведение на месте правой (левой) рукой. Учебная игра	Спортивный зал	Тренировочные упражнения
23	февраль		индивидуально-групповая	1	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на	Спортивный зал	Тренировочные упражнения
24	февраль		индивидуально-групповая	1	Броски мяча двумя руками с места.	Спортивный зал	Тренировочные упражнения
25	март		групповые тренировочные занятия	1	Броски мяча двумя руками с места. Учебная игра	Спортивный зал	Тренировочные упражнения
26	март		групповые тренировочные занятия	1	Броски мяча двумя руками с места. Учебная игра	Спортивный зал	Тренировочные упражнения

27	март		групповое занятие	1	Подвижные игры	Спортивная площадка	Игра
28	март		групповые тренировочные занятия	1	Ведение правой (левой) рукой в движении	Спортивный зал	Тренировочные упражнения
29	апрель		групповые тренировочные занятия	1	Ведение правой (левой) рукой в движении	Спортивный зал	Тренировочные упражнения
30	апрель		групповое занятие	1	Подвижные игры	Спортивная площадка	Игра
31	апрель		групповые тренировочные занятия	1	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Учебная игра	Спортивный зал	Тренировочные упражнения
32	апрель		групповые тренировочные занятия	1	Ведение мяча на месте в движении. Учебная игра	Спортивная площадка	Тренировочные упражнения
33	май		групповые тренировочные занятия	1	Броски в кольцо. Учебная игра	Спортивная площадка	Тренировочные упражнения
34	май		индивидуальное занятие	1	Сдача норм ГТО	Спортивная площадка	Зачет
35	май		соревнования	1	Турнир по баскетболу.	Спортивная площадка	Соревнования
36	май		индивидуальное	1	Итоговое занятие	Спортивная площадка	Тестирование

Учебный план группы 2

5-9 класс

№	Название раздела, темы	Кол-вочасов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1		Беседа
2.	Общая и специальная физическая подготовка.	13	3	10	Наблюдение Игры
3.	Лыжная подготовка	9	2	7	Наблюдение Игры
4.	Подвижные игры. Баскетбол	10	2	8	Практическое занятие Игры
5.	Соревновательная деятельность	2		2	Практическое занятие
6.	Итоговое занятие	1		1	Собеседование
7.	Итого	36	8	28	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие.

Теория. Правила техники безопасности на спортивной площадке. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

2. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с набивными мячами, упражнения на силу и гибкость, бег в медленном темпе до 10 минут. Техника выполнения прыжков с места.

Практика. Круговая тренировка по ОФП. Прыжки и многоскоки. Челночный бег. Комбинированные беговые и прыжковые упражнения: с перемещением из различных исходных положений, бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов, рывки вперед, челночный бег, эстафеты с быстрым изменением характера,

Прыжки на одной и обеих ногах через препятствия, выпрыгивания, прыжки с

доставанием предмета, прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой, головой, прыжки вверх с подтягиванием коленей.

3. Лыжная подготовка.

Теория. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Температурный режим. Описание лыжных ходов.

Практика. Строевые упражнения на лыжах, ступающий и скользящий шаг. Подвижные игры и эстафеты на свежем воздухе. Эстафеты на лыжах

4. Подвижные игры. Баскетбол.

Теория. Правила подвижных игр. Описание технических приемов в передачах мяча, ведении и бросках по кольцу. Описание тактических приемов, взаимодействий. Основы методики обучения игре баскетбол.

Практика. Ведение мяча правой и левой рукой, переводы мяча вокруг туловища, с обеганием стоек, прыжками. Тактические действия в защите: держание игрока с мячом, вырывание и выбивание мяча, держание игрока с мячом при передачах, при ведении мяча, при броске в корзину. Игры «Лапта», «Стритбол», учебная игра 4х4.

5. Соревновательная деятельность.

Теория. Правила соревнований, их организация и проведение.

Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей. Требования к технике безопасности на занятиях по баскетболу. Проведение соревнований по баскетболу.

Практика. Соревнования, товарищеская игра в баскетбол. Учебная игра «Стритбол», Учебная игра 4х4.

6. Заключительное занятие.

Беседа, анкетирование.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь		Лекция Беседа	1	Вводное занятие. Правила техники безопасности на спортивной площадке	Спортивный зал Спортивная площадка	Беседа
2	сентябрь		Групповое занятие	1	Техника метания мяча, прыжки и многоскоки. Равномерный бег до 6 мин	Спортивная площадка	Беседа
3	сентябрь		Групповое занятие	1	Техника челночного бега. Прыжки в длину.	Спортивная площадка	Тренировочные упражнения
4	сентябрь		Групповое занятие	1	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры с элементами метания.	Спортивная площадка	Тренировочные упражнения
5	октябрь		Групповое занятие	1	Развитие скоростно-силовых способностей. Равномерный бег до 6 мин	Спортивная площадка	Тренировочные упражнения
6	октябрь		Групповое занятие	1	Подвижные и спортивные игры с элементами бега.	Спортивная площадка	Тренировочные упражнения
7	октябрь		Групповое занятие	1	Развитие скоростной выносливости. Подвижные игры и эстафеты.	Спортивная площадка	Тренировочные упражнения
8	октябрь		индивидуально-групповая	1	Круговая тренировка по ОФП. Учебная игра в баскетбол.	Спортивная площадка	Тренировочные упражнения
9	ноябрь		индивидуально-групповая	1	Круговая тренировка по ОФП. Учебная игра в баскетбол.	Спортивная площадка	Тренировочные упражнения
10	ноябрь		индивидуально-групповая	1	Круговая тренировка по ОФП. Учебная игра в баскетбол.	Спортивная площадка	Учебная игра
11	ноябрь		индивидуально-групповая	1	ТБ на занятиях футболом на снегу. Правила игры в мини-футбол.	Спортивная площадка	Тренировочные упражнения
12	ноябрь		групповые тренировочные занятия	1	Футбол с мячом на снегу. Удары по воротам.	Спортивная площадка	Тренировочные упражнения
13	декабрь		групповые тренировочные занятия	1	Футбол с мячом на снегу.	Спортивная площадка	Учебная игра

14	декабрь		групповые тренировочные занятия	1	Футбол с мячом на снегу.	Спортивная площадка	Учебная игра
15	декабрь		Групповое занятие	1	ТБ на занятиях лыжной подготовкой	Спортивная площадка	Тренировочные упражнения
16	декабрь		групповые тренировочные занятия	1	Температурный режим. Строевые упражнения с лыжами в руках.	Спортивная площадка	Тренировочные упражнения
17	январь		групповые тренировочные занятия	1	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками и без лыжных палок.	Спортивная площадка	Тренировочные упражнения
18	январь		групповые тренировочные занятия	1	Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры и эстафеты на свежем воздухе	Спортивная площадка	Тренировочные упражнения
19	январь		групповые тренировочные занятия	1	Подъем и спуск на лыжах. Подвижные игры и эстафеты на свежем воздухе	Спортивная площадка	Тренировочные упражнения
20	январь		Групповое занятие	1	Эстафета на лыжах.	Спортивная площадка	Тренировочные упражнения
21	февраль		индивидуально-групповая	1	Подвижные игры и эстафеты на свежем воздухе.	Спортивная площадка	Тренировочные упражнения
22	февраль		индивидуально-групповая	1	Подвижные игры и эстафеты на свежем воздухе.	Спортивная площадка	Эстафеты
23	февраль		индивидуально-групповая	1	«Преодоление полосы препятствий». Развитие скоростно-силовых способностей.	Спортивная площадка	Тренировочные упражнения
24	февраль		индивидуально-групповая	1	Эстафеты с элементами баскетбола. Развитие координационных способностей.	Спортивный зал	Эстафеты
25	март		групповые тренировочные занятия	1	ТБ на занятиях баскетболом. Основные правила игры в баскетбол.	Спортивный зал	Тренировочные упражнения
26	март		групповые тренировочные занятия	1	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Учебная игра 3х3.	Спортивный зал	Тренировочные упражнения

27	март		групповое занятие	1	Технико-тактические действия в игре. Зонная защита.	Спортивный зал	Игра
28	март		групповые занятия	1	Учебная игра «Стритбол»	Спортивный зал	Тренировочные упражнения
29	апрель		групповые тренировочные занятия	1	Баскетбол. Передвижения и перемещения. ТБ	Спортивный зал	Тренировочные упражнения
30	апрель		групповое занятие	1	Тактические действия в игре. Учебная игра.	Спортивная площадка	Игра
31	апрель		групповые занятия	1	Учебная игра 4х4.	Спортивная площадка	Тренировочные упражнения
32	апрель		групповые тренировочные занятия	1	Правила игры в лапту. ТБ	Спортивная площадка	Тренировочные упражнения
33	май		групповые тренировочные занятия	1	Учебная игра в лапту.	Спортивная площадка	Тренировочные упражнения
34	май		индивидуальное занятие	1	Турнир по «Стритболу»	Спортивная площадка	Зачет
35	май		соревнования	1	Сдача норм ГТО	Спортивная площадка	Соревнования
36	май		индивидуальное	1	Итоговое занятие	Спортивная площадка	Тестирование

Учебный план группы 3

10-11 класс

№	Название раздела, темы	Кол-вочасов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1		Беседа
2.	Общая и специальная физическая подготовка.	4	1	3	Наблюдение Игры
3.	Волейбол	7	2	5	Наблюдение

					Игры
4.	Баскетбол	18	3	15	Практическое занятие Игры
5.	Соревновательная деятельность	5	1	4	Практическое занятие
6.	Итоговое занятие	1		1	Собеседование
7.	Итого	36	8	28	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие.

Теория. Правила техники безопасности на спортивной площадке. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

2. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с набивными мячами, упражнения на силу и гибкость.

Практика. Круговая тренировка по ОФП. Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости, прыгучести, гибкости. Развитие общей и специальной выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег. Равномерный бег, многоскоки, челночный бег, эстафеты с быстрым изменением характера, прыжки на одной и обеих ногах через препятствия, выпрыгивания, прыжки с доставанием предмета, прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой, головой, прыжки вверх с подтягиванием коленей.

3. Волейбол

Теория. Техника безопасности на занятиях волейболом. Техника подачи мяча, приема мяча.

Практика. Нападающий удар и его блокирование. Верхняя подача, нижняя прямая подача. Прием и передача волейбольного мяча снизу на технику. Учебная игра в мини-волейбол, Товарищеская игра в волейбол.

1.	сентябрь		ЛекцияБеседа	1	Вводное занятие. Правила техники безопасности на спортивной площадке	Спортивная площадка	Беседа
----	----------	--	--------------	---	--	---------------------	--------

4. Баскетбол.

Теория. Правила подвижных игр. Описание технических приемов в передачах мяча, ведении и бросках по кольцу. Описание тактических приемов, взаимодействий. Основы методики обучения игре баскетбол.

Практика. Броски баскетбольного мяча в кольцо после ведения. Броски баскетбольного мяча в кольцо со штрафной линии на технику. Ведение мяча правой и левой рукой, переводы мяча вокруг туловища, с обеганием стоек, прыжками. Тактические действия в защите: держание игрока с мячом, вырывание и выбивание мяча. Игра в баскетбол на технику.

Соревновательная деятельность.

Теория. Правила соревнований, их организация и проведение.

Основные правила игры в баскетбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей. Судейство. Требования к технике безопасности на занятиях по баскетболу. Проведение соревнований по баскетболу.

Практика. Соревнования, учебная игра в мини-баскетбол. Турнир по баскетболу.

5. Заключительное занятие.

Тестирование, анкетирование.

2	сентябрь		Групповое занятие	1	Челночный бег 3x10м. Прыжок в длину с места. Круговая тренировка по ОФП.	Спортивная площадка	Тренировочные упражнения
3	сентябрь		Групповое занятие	1	Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Передача и прием волейбольного мяча сверху на технику.	Спортивная площадка	Тренировочные упражнения
4	сентябрь		Групповое занятие	1	Прием и передача волейбольного мяча снизу на технику. Круговая тренировка по ОФП.	Спортивная площадка	Тренировочные упражнения
5	октябрь		Групповое занятие	1	Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Подача волейбольного мяча на технику.	Спортивная площадка	Тренировочные упражнения
6	октябрь		Групповое занятие	1	Комплекс упражнений ОФП на развитие выносливости. Нападающий удар в игре в волейбол.	Спортивная площадка	Тренировочные упражнения
7	октябрь		Групповое занятие	1	Нападающий удар и его блокирование. Круговая тренировка по ОФП.	Спортивная площадка	Тренировочные упражнения
8	октябрь		индивидуально-групповая	1	Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Тактические действия в нападении и защите в волейболе.	Спортивная площадка	Тренировочные упражнения
9	ноябрь		индивидуально-групповая	1	Учебная игра в волейбол на технику. Круговая тренировка по ОФП.	Спортивная площадка	Тренировочные упражнения
10	ноябрь		индивидуально-групповая	1	Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Учебная игра в волейбол на технику.	Спортивная площадка	Учебная игра
11	ноябрь		индивидуально-групповая	1	Комплексы упражнений с гантелями (юноши) и с обручем (дев). Передвижения и остановки, повороты в баскетболе..	Спортивная площадка	Тренировочные упражнения
12	ноябрь		групповые тренировочные занятия	1	Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Жонглирование, передача и ловля баскетбольного мяча на месте и в движении.	Спортивная площадка	Тренировочные упражнения
13	декабрь		групповые тренировочные занятия	1	Развитие силовых качеств. Сгибание рук в упоре лежа (юноши и дев). Ведение баскетбольного мяча.	Спортивный зал	
14	декабрь		групповые тренировочные занятия	1	Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Ведение баскетбольного мяча на	Спортивный зал	

					технику.		
15	декабрь		Групповое занятие	1	Развитие скоростно-силовых качеств. Броски баскетбольного мяча с близкой дистанции на технику.	Спортивный зал	Тренировочные упражнения
16	декабрь		групповые тренировочные занятия	1	Комплексы упражнений с гантелями (юноши) и с обручем (дев). Броски баскетбольного мяча в кольцо со средней дистанции.	Спортивный зал	Тренировочные упражнения
17	январь		групповые тренировочные занятия	1	Развитие скоростно-силовых качеств. Штрафной бросок баскетбольного мяча.	Спортивный зал	Тренировочные упражнения
18	январь		групповые тренировочные занятия	1	Развитие силовых качеств. Сгибание рук в упоре лежа (юноши и дев). Броски баскетбольного мяча в кольцо со штрафной линии на технику	Спортивный зал	Тренировочные упражнения
19	январь		групповые тренировочные занятия	1	Развитие общей выносливости. Равномерный бег до 20 мин. Броски баскетбольного мяча в кольцо после ведения.	Спортивный зал	Тренировочные упражнения
20	январь		Групповое занятие	1	Развитие скоростно-силовых качеств. Броски баскетбольного мяча в кольцо после ведения на технику.	Спортивный зал	Тренировочные упражнения
21	февраль		индивидуально-групповая	1	Развитие специальной выносливости. Многоскоки. Перемещения и владение мячом	Спортивный зал	Тренировочные упражнения
22	февраль		индивидуально-групповая	1	Развитие силовых качеств. Сгибание рук упоре лежа (юноши и дев). Техника защитных действий против игрока с мячом и без мяча	Спортивный зал	Тренировочные упражнения
23	февраль		индивидуально-групповая	1	Комплексы упражнений с гантелями (юноши) и с обручем (дев). Тактические действия в нападении и защите при игре в баскетбол.	Спортивный зал	Тренировочные упражнения
24	февраль		индивидуально-групповая	1	Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Игра в баскетбол на технику.	Спортивный зал	Тренировочные упражнения
25	март		групповые тренировочные занятия	1	Развитие общей выносливости. Равномерный бег до 20 мин. Учебная игра в мини-волейбол	Спортивный зал	Учебная игра
26	март		групповые тренировочные занятия	1	Комплекс упражнений ОФП на развитие прыгучести. Учебная игра в мини-баскетбол.	Спортивный зал	Учебная игра

			тия				
27	март		групповое занятие	1	Комплексы упражнений с гантелями (юноши) и с обручем (дев) Учебная игра в мини-волейбол.	Спортивный зал	Игра
28	март		групповые занятия	1	Комплекс упражнений ОФП на развитие гибкости. Учебная игра в мини-баскетбол.	Спортивная площадка	Учебная игра
29	апрель		групповые тренировочные занятия	1	Развитие общей выносливости. Равномерный бег до 20 мин. Учебная игра .	Спортивная площадка	Учебная игра
30	апрель		групповое занятие	1	Развитие специальной выносливости. Учебная игра в мини-баскетбол.	Спортивная площадка	Игра
31	апрель		групповые занятия	1	Комплекс упражнений ОФП на развитие гибкости. Учебная игра в мини-баскетбол.	Спортивная площадка	Тренировочные упражнения
32	апрель		групповые тренировочные занятия	1	Развитие общей выносливости. Равномерный бег до 20 мин. Учебная игра в мини-волейбол	Спортивная площадка	Тренировочные упражнения
33	май		групповые тренировочные занятия	1	Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Учебная игра в мини-баскетбол.	Спортивная площадка	Тренировочные упражнения
34	май		индивидуальное занятие	1	Турнир по баскетболу	Спортивная площадка	Зачет
35	май		соревнования	1	Сдача норм ГТО	Спортивная площадка	Соревнования
36	май		индивидуальное	1	Итоговое занятие	Спортивная площадка	Тестирование

Календарный учебный график

Материально-техническое обеспечение:

Успешная реализация программы зависит от наличия определенной материально-технической базы. На базе МБОУ «Средняя школа №2» города Велижа имеется

Материально-техническая база	Применение
Спортивный зал	Проведение уроков по физической культуре, спортивных секций и спортивно – развлекательных соревнований
Спортивная площадка (открытое плоскостное спортивное сооружение)	Проведение уроков по физической культуре, спортивных и подвижных игр на воздухе, приём и подготовка нормативов комплекса ГТО, спартакиада.

Оборудование спортзала и спортивной площадки:

Стенка гимнастическая.

Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные.

Палка гимнастическая.

Скакалка детская.

Мат гимнастический.

Рулетка измерительная.

Щит баскетбольный тренировочный.

Сетка волейбольная.

Аптечка.

Мяч малый (теннисный).

Пришкольная площадка

Формы аттестации/контроля

Формами подведения итогов усвоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спорт для всех» являются входной мониторинг, промежуточная и итоговая аттестации, проводимые в форме зачетов. В них входит: сдача нормативов, теоретическая подготовка, выполнение практических заданий. Также формами подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы являются: муниципальные и областные соревнования.

Формами предъявления и демонстрации образовательных результатов по программе является аналитический отчет, журнал посещаемости, материалы тестирования и зачетов (вопросы тестов, зачетов и анализ результатов).

Мониторинг результатов освоения программы

Для отслеживания успешности овладения учащимися содержания программы используются следующие методы:

– педагогическое наблюдение;

– педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования,

зачетов, взаимозачетов, опросов, выполнения учащимися диагностических

заданий, участия учащихся в мероприятиях (викторинах, соревнованиях, турнирах),

защиты проектов, активности учащихся на занятиях и т.п.

Для отслеживания результативности используются: тесты, проверочные задания,

эстафеты, зачётные занятия, методы педагогического наблюдения и др.

Оценочные материалы:

Система оценки образовательных или личностных результатов:

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

«Удовлетворительно» - ребенок воспринимает теоретический материал, но в применении его в практической деятельности возникают затруднения.

«Хорошо» - ребенок воспринимает теоретический материал, но применяет его в практической деятельности с помощью педагога.

«Отлично» - ребенок воспринимает теоретический материал, и самостоятельно может применять его в практической деятельности.

Результативность работы планируется отслеживать в течение учебного года на занятиях путем педагогического наблюдения (интеллектуальный и творческий рост каждого ребенка и команды в целом).

Текущий контроль предполагается проводить на каждом занятии – подведение итогов занятия.

Промежуточный контроль проводится после каждого игрового дня, проводится разбор всех вопросов и заданий игровых на игре, с разбором ошибок.

Итоговый контроль предполагает анализ деятельности объединения, данный детьми, родителями и педагогом, сдача контрольных испытаний по нормативам.

Список литературы для учителя:

1. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова, «Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре», издательство «Просвещение», 2000 г.
2. В.И.Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2019.
3. В.И.Лях. Физическая культура. 5-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2019.
4. В.И.Лях. Физическая культура. 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2019.
5. В.И.Лях. Физическая культура. 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2019.
6. Е. Я. Гомельский. Баскетбольная секция в школе. / Е. Я. Гомельский. М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009.

Список литературы, рекомендованной детям и родителям:

1. Баркан А. Практическая психология для родителей или Как научиться понимать своего ребенка. М. 2019
2. Дмитриева В.Г. 200 развивающих игр и упражнений от рождения до школы \В.Г. Дмитриева, О.А. Новиковская. - М.: АСТ; СПб.: Сова, 2017. - 95 с.
3. Королева Е. В., Юрченко П. Г., Бурдыгина Т. Н. Проблемные ситуации в школе и способы их решения: Практическое пособие. - М.: АРКТИ, 2016. - 80 с. (Школьное образование)
4. Ключева Н.В. Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. Ярославль 2018
5. Старковская В. Л. «Помогите малышу подготовиться к школьной жизни: Оздоровляющие и развивающие подвижные игры для детей от 1,5 до 7 лет: Методическое пособие. - М.: Терра - Спорт, 2017. - 112 с. (ил.)

Цифровые и электронные образовательные ресурсы, образовательные платформы

- ФГИС «Моя школа» <https://myschool.edu.ru/>
- Федеральный портал «Единое содержание общего образования» <https://edsoo.ru/>
- Информационно-коммуникационная платформа «Сферум» <https://sferum.ru>