

Отдел образования Администрации Семикаракорского района  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Шаминская средняя общеобразовательная школа»  
Семикаракорского района Ростовской области

**ПРИНЯТО:**

на заседании педагогического  
совета МБОУ Шаминская СОШ  
от «15» августа 2025г.  
Протокол от «15» августа 2025г. №1

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБОУ Шаминская СОШ  
Е.Н. Ушакова  
Приказ от 15.08.2025 года № 176



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

**«Мир спорта» старшая группа**

Уровень программы: **базовый**

Вид программы: **модифицированная**

Тип программы: **разноуровневая**

Возрастная категория: от **11 до 17 лет**

Срок реализации программы: **1 год (74 ч)**

Состав группы: **до 20 человек**

Форма обучения: очная, очная с применением  
дистанционных технологий

Уровень реализации программы: **базовый**

ID-номер в Навигаторе \_\_\_\_\_

Разработчик:

педагог дополнительного образования

: Токарев Василий Владимирович

Семикаракорский район  
х. Шаминка, 2025

## ОГЛАВЛЕНИЕ

№п/п	Раздел	Страницы
<b>РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ</b>		
<b>1.1</b>	<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	3
1.1.1	Направленность и вид программы	3
1.1.2	Новизна, актуальность и целесообразность программы	3
1.1.3	Отличительные особенности программы	3
1.1.4	Адресат программы	4
1.1.5	Уровень программы, объем и сроки реализации	4
1.1.6	Форма обучения	4
1.1.7	Особенности организации образовательного процесса	4
1.1.8	Режим занятий	4
<b>1.2</b>	<b>ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ</b>	4
1.2.1	Цель программы	4
1.2.2	Основные задачи программы	4
<b>1.3</b>	<b>СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ</b>	5
1.3.1	Учебный план	5
1.3.2	Содержание учебного плана	6
<b>1.4</b>	<b>ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</b>	7
<b>РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ</b>		
<b>2.1</b>	<b>КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК</b>	10
<b>2.2.</b>	<b>Формы подведения итогов и оценочные материалы</b>	16
<b>2.3.</b>	<b>Оценочные материалы</b>	16
<b>2.4.</b>	<b>Методическое обеспечение программы.</b>	17
<b>2.5.</b>	<b>Условия реализации программы</b>	17
2.5.1	Кадровое обеспечение	17
2.5.2	Материально-техническое обеспечение	17
2.5.3	Информационное обеспечение	18
<b>2.6</b>	<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b>	18
2.6.1	Нормативно-правовые документы	18
2.6.2	Информационные источники для педагога	20
2.6.3	Информационные источники для детей и родителей	21
<b>2.7</b>	<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b>	22
	Приложение 1 «Диагностические материалы»	22

# **I. РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

## **1.1. Пояснительная записка.**

### **1.1.1 Направленность и вид программы**

Направленность программы: физкультурно – спортивная.

Вид программы: модифицированная (комплексной программы физического воспитания учащихся образовательных учреждений под ред. В.И. Ляха (2023г.)

### **1.1.2 Новизна, актуальность и целесообразность программы**

**Новизна** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность уделить внимание вопросу формирования привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека.

**Актуальность** программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, неся оздоровительный эффект. В результате деятельности по программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма, происходит развивая таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость.

**Педагогическая целесообразность** программы в том, что при ее реализации объединение органично вписывается - в единое образовательное пространство школы, и в систему профилактики детской социальной дезадаптации, при этом оставаясь самостоятельным структурным подразделением дополнительного образования, где решают проблему занятости свободного времени детей. Обучают их игре в волейбол, баскетбол, футбол, повышают уровень их функциональных возможностей, воспитывают у них морально-волевые качества, решают проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

### **1.1.3 Отличительные особенности программы**

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в

отличие от школьного курса) более глубоких приёмов различных видов спорта в течение года.

#### **1.1.4 Адресат программы**

Программа рассчитана на обучающихся 11-17 лет, желающих заниматься спортивными играми, нацеленными на здоровый образ жизни. В группе мальчики и девочки занимаются вместе.

Количество обучающихся в группе – до 20 человек. Состав группы постоянный, но может изменяться по следующим причинам:

1. Учащиеся могут быть отчислены при условии систематического непосещения учебных занятий;
2. Смена места жительства, противопоказания по здоровью (подтвержденные медицинской справкой) и в других случаях.

#### **1.1.5 Уровень программы, объем и сроки реализации**

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы - 1 учебный год.

Объем часов программы в год составляет - 74 часа.

#### **1.1.6 Форма обучения**

Форма обучения – очная, очная с применением дистанционных технологий.

Основные формы организации образовательного процесса по предмету: тренировочные занятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, самостоятельные занятия физическими упражнениями, комбинированное занятие, целостное игровое занятие.

#### **1.1.7 Особенности организации образовательного процесса**

Обучающиеся сформированы в группы разных возрастных категорий являющиеся основным составом объединения. Занятия в объединениях могут проводиться по группам, индивидуально или всем составом объединения. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке.

#### **1.1.8 Режим занятий**

Занятия проводятся 2 раза в неделю (вторник, четверг 17.00-17.40.).

Продолжительность занятия – 40 минут.

### **1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

#### **1.2.1. Цель программы**

Способствование всестороннему физическому развитию обучающихся путем вовлечения обучающихся в двигательную деятельность.

### 1.2.2 Основные задачи программы

#### *Образовательные*

- Формирование специальных знаний, умений при игре в волейбол, баскетбол футбол;
- Развитие познавательного интереса к спортивным играм, включенность в познавательную деятельность;
- Формирование интереса к народным подвижным играм и распространение игрового опыта.

#### *Развивающие*

- Развитие личностного самообразования: активности, самостоятельности, общения, интеллектуальных способностей;
- Создание комфортной обстановки, атмосферы доброжелательности, сотрудничества, включения в активную деятельность, ситуации успеха.

#### *Воспитательные*

- Формирование нравственного сознания личности; воспитание качеств, взглядов, убеждений; формирование способов поведения в обществе; способов самоконтроля;
- Воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- Сохранение и укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни.

### 1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 1.3.1 Учебный план

Таблица 1

№ п/п		Количество часов			Формы контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Раздел 1 «Основы знаний о физической культуре»	3	0	3	беседа
2	Раздел 2 «Соревновательная деятельность»	0	3	3	Беседа, фронтальный опрос
3	Раздел 3 «Физическое совершенствование»				
	Тема 1 «Волейбол (пионербол)»	1	28	29	текущий
	Тема 2 «Баскетбол»	1	31	32	текущий

	Тема 3 «Футбол»	1	7	8	текущий
<b>Итого часов</b>		<b>6</b>	<b>66</b>	<b>74</b>	

### 1.3.2 Содержание учебного плана

#### Раздел 1. Основы знаний о физической культуре (3 часа)

Теория. Знакомство с программой занятий. Основы знаний о спортивных играх: понятия правил игры, выработка правил игры. Инструктаж по технике безопасности. Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. История развития спортивных игр и первых соревнований. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Баскетбол, волейбол, футбол в Российской Федерации на современном этапе.

#### Раздел 2. Соревновательная деятельность (3 часа)

Практика. Товарищеские игры (соревнования) осуществляются на внутришкольном, районном, городском уровнях, где занимающиеся соревнуются с другими командами.

#### Раздел 3. Физическое совершенствование (67 часов)

Практика. Спортивные игры

##### Баскетбол (29 часов)

На овладение техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек.

- стойки игрока; перемещения; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.

На освоение ловли и передач мяча.

- ловля и передача двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

На освоение техники ведения мяча.

- ведение в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости; правой, левой рукой.

На овладение техникой бросков мяча.

- броски одной и двумя с места и в движении (после ведения, ловли).

На освоение индивидуальной техники защиты.

- вырывание, выбивание мяча.

На освоение тактики игры.

- тактика свободного нападения; позиционное нападение(5:0) без изменений позиций игрока; нападение быстрым прорывом (1:0); взаимодействие двух игроков «Отдай мяча и выйди».

На овладение и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам мини-баскетбола», игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

##### Волейбол. (28 часа)

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.

- стойки игрока, перемещения в стойке.

На освоение техники приёма и передач мяча.

- передачи сверху двумя на месте и после перемещения вперёд; передачи мяча над собой; то же через сетку.

На освоение техники нижней прямой подачи.

- нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-5 м. от сетки.

На освоение техники прямого нападающего удара.

- прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Ориентирование в пространстве.

- жонглирование, упр. на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме.

### **Футбол(9 часов)**

На овладение техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек.

- старты из различных и. п.; стойки игрока, перемещения приставными шагами, боком

На освоение ударов по мячу и остановок мяча.

- удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба; вбрасывание из-за боковой линии с места, с шага.

На освоение техники ведения мяча.

- ведение по прямой с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением.

На освоение техники ударов по воротам

- удары по воротам на точность попадания мячом в цель.

На освоение индивидуальной техники защиты.

- перехват мяча, игра вратаря.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания.

## **1.4.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Универсальными компетенциями** учащихся по программе «Спортивный» являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания являются следующие умения:

- 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;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека,
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;



- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять индивидуальные и групповые действия спортсменов;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять тестовые нормативы;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол, волейбол, футбол;
- осуществлять судейство соревнований.

## II. РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1 Календарный учебный график

Таблица 2

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Формы контроля
<b>Раздел 1 «Основы знаний о физической культуре»</b>							
1	02.09.2025	Техника безопасности при занятиях футболом	1	17.00-17.40	Лекция	Спортзал	Фронтальный опрос
2	04.09.2025	Правила футбола	1	17.00-17.40	Лекция	Спортзал	Фронтальный опрос
3	09.09.2025	Передача мяча в парах разными частями стопы	1	17.00-17.40	Тренировочное занятие	Спортзал	Текущий контроль (упражнение)
4	11.09.2025	Ведение мяча с изменением направления	1	17.00-17.40	Тренировочное занятие	Спортзал	Текущий контроль (упражнение)
5	16.09.2025	Ведение мяча и передача в парах и тройках	1	17.00-17.40	Тренировочное занятие	Спортзал	Текущий контроль (упражнение)
6	18.09.2025	Удары мяча по воротам	1	17.00-17.40	Комбинированное занятие	Спортзал	Текущий контроль (упражнение)
7	23.09.2025	Игра в футбол	1	17.00-17.40	Целостно-игровое занятие	Спортзал	Текущий контроль (участие в игре)
8	25.09.2025	Удары мяча головой. Остановка мяча.	1	17.00-17.40	Тренировочное занятие	Спортзал	Текущий контроль (упражнение)
9	30.09.2025	Игра в футбол с судейством	1	17.00-17.40	Целостно-игровое занятие	Спортзал	Текущий контроль (участие в игре)
10	02.10.2025	Техника безопасности при занятиях волейболом	1	17.00-17.40	Лекция	Спортзал	Фронтальный опрос

11	07.10. 2025	Бег с остановками и изменением направления.	1	17.00-17.40	Трениров очное занятие	Спортзал	Текущий контроль (упражнение)
12	09.10. 2025	Правила волейбола	1	17.00-17.40	Трениров очное занятие	Спортзал	Текущий контроль (упражнение)
13	14.10. 2025	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	1	17.00-17.40	Трениров очное занятие	Спортзал	Текущий контроль (упражнение)
14	16.10. 2025	Передачи сверху двумя на месте.	1	17.00-17.40	Трениров очное занятие	Спортзал	Текущий контроль (упражнение)
15	21.10. 2025	Подачи мяча в различные зоны площадки.	1	17.00-17.40	Трениров очное занятие	Спортзал	Текущий контроль (упражнение)
16	23.10. 2025	Бег в чередовании с ходьбой до 300 м.	1	17.00-17.40	Комбинир ованное занятие	Спортзал	Текущий контроль (упражнение)
17	28.10. 2025	Комбинированн ые упражнения	1	17.00-17.40	Комбинир ованное занятие	Спортзал	Текущий контроль (упражнение)
18	30.10. 2025	Равномерный бег 800 метров	1	17.00-17.40	Трениров очное занятие	Спортзал	Текущий контроль (упражнение)
19	06.11. 2025	Стойки и передвижения возле сетки	1	17.00-17.40	Трениров очное занятие	Спортзал	Текущий контроль (упражнение)
20	11.11. 2025	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	1	17.00-17.40	Трениров очное занятие	Спортзал	Текущий контроль (упражнение)
21	13.11. 2025	Игра в пионербол элементами волейбола с судейством	1	17.00-17.40	Комбинир ованное занятие	Спортзал	Текущий контроль (участие в игре)
22	18.11.	Передачи мяча	1	17.00-17.40	Трениров	Спортзал	Текущий

	2025	в парах			очное занятие		контроль (упражнение)
23	20.11. 2025	Упражнения для мышц ног, живота и спины.	1	17.00-17.40	Трениров очное занятие	Спортзал	Текущий контроль (упражнение)
24	25.11. 2025	Передачи в стену, стоя на месте в движении	1	17.00-17.40	Трениров очное занятие	Спортзал	Текущий контроль (упражнение)
25	27.11. 2025	Передачи снизу двумя на месте.	1	17.00-17.40	Трениров очное занятие	Спортзал	Текущий контроль (упражнение)
26	02.11. 2025	Челночный бег 4X9м	1	17.00-17.40	Трениров очные занятия	Спортзал	Текущий контроль (упражнение)
27	04.12. 2025	Передачи после перемещения вперёд	1	17.00-17.40	Трениров очное занятие	Спортзал	Текущий контроль (упражнение)
28	09.12. 2025	Нападающий удар, после подбрасывания	1	17.00-17.40	Комбинир ованное занятие	Спортзал	Текущий контроль (упражнение)
29	11.12. 2025	Техника нижней прямой подачи.	1	17.00-17.40	Трениров очное занятие	Спортзал	Текущий контроль (упражнение)
30	16.12. 2025	Передачи над собой.	1	17.00-17.40	Трениров очное занятие	Спортзал	Текущий контроль (упражнение)
31	18.12. 2025	Бег в чередовании с ходьбой до 400 м	1	17.00-17.40	Трениров очное занятие	Спортзал	Текущий контроль (упражнение)
32	23.12. 2025	Техника верхней подачи мяча.	1	17.00-17.40	Трениров очное занятие	Спортзал	Текущий контроль (упражнение)
33	25.12. 2025	Передача мяча в тройках	1	17.00-17.40	Трениров очное занятие	Спортзал	Текущий контроль (упражнение)

34	30.12. 2025	Прием и передача Нападающий удар, после подбрасывания партнёром мяча двумя руками	1	17.00-17.40	Тренировочные занятия	Спортзал	Текущий контроль (упражнение)
35	13.01. 2026	Комбинированные упражнения	1	17.00-17.40	Тренировочное занятие	Спортзал	Текущий контроль (упражнение)
36	15.01. 2025	Игра в волейбол по упрощенным правилам	1	17.00-17.40	Целостно-игровое занятие	Спортзал	Текущий контроль (участие в игре)
37	20.01. 2026	Техника приёма мяча двумя руками снизу	1	17.00-17.40	Тренировочное занятие	Спортзал	Текущий контроль (упражнение)
38	22.01. 2026	Эстафеты с элементами волейбола.	1	17.00-17.40	Тренировочное занятие	Спортзал	Текущий контроль (упражнение)
39	27.01. 2026	Прием и передача мяча двумя руками	1	17.00-17.40	Тренировочное занятие	Спортзал	Текущий контроль (упражнение)
40	29.01. 2026	Перемещения в стойке, остановки, ускорения.	1	17.00-17.40	Тренировочное занятие	Спортзал	Текущий контроль (упражнение)
41	03.02. 2026	Игра в волейбол с судейством.	1	17.00-17.40	Соревнование	Спортзал	Текущий контроль (участие в игре)
42	05.02. 2026	Бег в чередовании с ходьбой до 800 м.	1	17.00-17.40	Тренировочное занятие	Спортзал	Текущий контроль (упражнение)
43	10.02. 2026	Комбинации из основных элементов волейбола.	1	17.00-17.40	Тренировочное занятие	Спортзал	Текущий контроль (упражнение)

44	12.02. 2026	Передачи в треугольнике	1	17.00-17.40	Трениров очное занятие	Спортзал	Текущий контроль (упражнение)
45	17.02. 2026	Бег с остановками и изменением направления.	1	17.00-17.40	Трениров очное занятие	Спортзал	Текущий контроль (упражнение)
46	19.02. 2026	Игра в волейбол по основным правилам	1	17.00-17.40	Целостно- игровое занятие	Спортзал	Текущий контроль (участие в игре)
47	24.02. 2026	Игра в волейбол с судейством	1	17.00-17.40	Целостно- игровое занятие	Спортзал	Текущий контроль (участие в игре)
48	26.02. 2026	Соревнования по волейболу	1	17.00-17.40	Целостно- игровое занятие	Спортзал	Текущий контроль (участие в игре)
49	03.03. 2026	Техника безопасности при занятиях баскетболом	1	17.00-17.40	Лекция	Спортзал	Фронтальный опрос
50	05.03. 2026	Правила игры баскетбол	1	17.00-17.40	Трениров очное занятие	Спортзал	Текущий контроль (упражнение)
51	10.03. 2026	Тактика игры в защите	1	17.00-17.40	Комбинир ованное занятие	Спортзал	Текущий контроль (упражнение)
52	12.03. 2026	Упражнения для игры в защите	1	17.00-17.40	Трениров очное занятие	Спортзал	Текущий контроль (упражнение)
53	17.03. 2026	Тактика игры в нападение	1	17.00-17.40	Трениров очное занятие	Спортзал	Текущий контроль (упражнение)
54	19.03. 2026	Упражнения для игры в нападение	1	17.00-17.40	Трениров очное занятие	Спортзал	Текущий контроль (упражнение)

55	24.03. 2026	Броски в колонне, в двух колоннах.	1	17.00-17.40	Тренировочное занятие	Спортзал	Текущий контроль (упражнение)
56	26.03. 2026	Учебная игра.	1	17.00-17.40	Тренировочное занятие	Спортзал	Текущий контроль (упражнение)
57	31.03. 2026	Броски с места, в прыжке	1	17.00-17.40	Тренировочное занятие	Спортзал	Текущий контроль (упражнение)
58	02.04. 2026	Бег в чередовании с ходьбой до 800 м	1	17.00-17.40	Тренировочное занятие	Спортзал	Текущий контроль (упражнение)
59	07.04. 2026	Броски с трёх очковой зоны, дальние броски.	1	17.00-17.40	Комбинированное занятие	Спортзал	Текущий контроль (упражнение)
60	09.04. 2026	Учебная игра	1	17.00-17.40	Целостно-игровое занятие	Спортзал	Текущий контроль (участие в игре)
61	14.04. 2026	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	1	17.00-17.40	Комбинированное занятие	Спортзал	Текущий контроль (упражнение)
62	16.04. 2026	Упражнения для мышц ног, живота и спины.	1	17.00-17.40	Тренировочное занятие	Спортзал	Текущий контроль (упражнение)
63	21.04. 2026	Ведение мяча с сопротивлением защитника	1	17.00-17.40	Тренировочное занятие	Спортзал	Текущий контроль (упражнение)
64	23.04. 2026	Игра в баскетбол с судейством	1	17.00-17.40	Целостно-игровое занятие	Спортзал	Текущий контроль (участие в игре)
65	28.04. 2026	Броски двумя с места и в движении	1	17.00-17.40	Тренировочное занятие	Спортзал	Текущий контроль (упражнение)
66	30.04. 2026	Вырывание, выбивание	1	17.00-17.40	Тренировочное занятие	Спортзал	Текущий контроль

		мяча.			занятие		(упражнение)
67	05.05. 2026	Индивидуальны е действия защитника.	1	17.00-17.40	Трениров очное занятие	Спортзал	Текущий контроль (упражнение)
68	07.05. 2026	Индивидуальны е действия нападающего	1	17.00-17.40	Трениров очное занятие	Спортзал	Текущий контроль (упражнение)
69	12.05. 2026	Передача мяча в парах бросок в кольцо	1	17.00-17.40	Целостно- игровое занятия	Спортзал	Текущий контроль (участие в игре)
70	14.05. 2026	Блокирование бросков.	1	17.00-17.40	Трениров очное занятие	Спортзал	Текущий контроль (упражнение)
71	19.05. 2026	Броски после ведения в двух шагах	1	17.00-17.40	Трениров очное занятие	Спортзал	Текущий контроль (упражнение)
72	21.05. 2026	Учебная игра с судейством.	1	17.00-17.40	Целостно- игровое занятие	Спортзал	Текущий контроль (участие в игре)
73	26.05. 2026	Игра в баскетбол по основным правилам.	1	17.00-17.40	Целостно- игровое занятия	Спортзал	Итоговый
74	28.05. 2026	Соревнования по баскетболу	1	17.00-17.40	Целостно- игровое занятия	Спортзал	Итоговый

## 2.2 Формы подведения итогов и оценочные материалы.

Проверка умений и навыков проходит на каждом занятии путем выполнения изученных элементов каждым учащимся. При необходимости проводится индивидуальная отработка элементов.

Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

## 2.3 Оценочные материалы.



Пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов, в том числе тестовые материалы по темам программы, сдача контрольных нормативов по разделам программы. Результаты участия в конкурсах, соревнованиях школьного, районного и областного уровня.

- зачеты по теоретическим основам знаний;
- мониторинг личностного развития воспитанников;

Источник: Буйлова Л.Н., Клёнова Н.В. Методика определения результатов образовательной деятельности детей// Дополнительное образование. – 2004 - № 12, 2005- № 1).;

- Уровень общей физической подготовки;
- Уровень подготовленности учащихся (пионербол);
- Уровень подготовленности учащихся (баскетбол);
- Уровень подготовленности учащихся (футбол);
- участие в соревнованиях.

## **2.4 Методическое обеспечение программы**

Данная программа может быть эффективно реализована во взаимосвязи методического обеспечения программы и материально-технических условий.

Методическое обеспечение программы включает в себя:

- разработки занятий в рамках программы;
- Тренировочные занятия;
- Учебная игра;
- Соревнования;
- Контрольные упражнения;
- методическую и учебную литературу;
- Интернет-ресурсы.

## **2.5 Условия реализации программы**

Условиями реализации программы являются: наличие учебного кабинета, технических средств; обеспечение наполняемости группы.

### **2.5.1 Кадровое обеспечение программы.**

Данную программу реализует Токарев Василий Владимирович, - педагог дополнительного образования, I квалификационной категории, прошедший профессиональную переподготовку «Педагог дополнительного образования». Образование высшее педагогическое, стаж работы 17 лет.

### **2.5.2. Материально техническое обеспечение.**

Для реализации программы на занятиях необходимо следующее оборудование и инвентарь (в расчете на количество обучающихся из 20 чел):

- Спортивный зал или спортивная площадка;
- Футбольные ворота – 2 штуки
- Баскетбольные кольца – 2 штуки
- Сетка волейбольная - 1 штук
- Стойки волейбольные - 2 штуки
- Гимнастическая стенка - 6 пролетов
- Гимнастические маты - 6 штук
- Скакалки - 20 штук
- Мячи спортивные волейбольные - 15 штук
- Щит баскетбольный с кольцами - 2 штуки
- Мячи баскетбольные - 15 штук
- Ворота мини – футбольные - 2 штуки
- Мячи футбольные - 10 штук.

### **2.5.3 Информационное обеспечение**

Информационная поддержка деятельности направленная на сохранение и укрепления здоровья участников процесса, осуществляется через регулярное обновление сайта школы, публикации в СМИ и обновления новостей в социальных сетях.

## **2.6 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **2.6.1 Нормативно-правовые документы**

Федеральные нормативные документы:

- Конституция РФ (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).
- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ (ред. от 17.02.2024); «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2024, далее – ФЗ №273);
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями от 29.12.2022 г).
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» утвержденный 30.11. 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ (в ред. от 27.09.2017).
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07. 2022 г. № 629 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказ Министерства просвещения РФ от 20.05.2021 г.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 02.02.2021 г).
- Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах РФ.
- Письмо Министерства просвещения РФ от 1.08.2019 г. № ТС- 1780/07 «О направлении эффективных моделей дополнительного образования для обучающихся с ОВЗ».
- Приказ министерства культуры РФ от 02.06.2021 г. № 754.
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. 6 Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование детей», утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 30.11.2016 г. № 11.
- Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов, утвержденной Президентом Российской Федерации (от 3 апреля 2012 г. № Пр-827).
- Указ Президента Российской Федерации « Об объявлении в Российской Федерации десятилетия детства» (№ 240 от 29 мая 2017 года).

- **Региональные нормативные документы**
- Постановление Правительства Ростовской области от 08.12.2020 № 289 «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ростовской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».
- Приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 14.03.2024 г. № 225 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ в Ростовской области».

### **2.6.2 Информационные источники для педагога**

1. Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе. Феникс, 2008;
2. Гринлер К. и др. «Физическая подготовка футболистов», М: ПК, 1976.
3. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г.
4. Езушина Е. В. Уроки здоровья: программа, уроки здоровья, Волгоград, 2009 г.
5. Ерёменко И. Профилактика вредных привычек. Москва. Глобус, 2007 г.
6. Ковалько В. И. Школа физкультминуток. Москва, «ВАКО», 2009 г.
7. Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск 1989г.
8. Кузнецов В. С. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: метод. Пособие. – М.; Издательство НЦ ЭНАС, 2006 г.
9. Лях В.И и Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы - М.:Просвещение, 2007 г
10. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001 год.
11. Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2000.
12. Спортивные игры/под ред. Железняк Ю.Д. - 2006.
13. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
14. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
15. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).

16. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.
17. Физическая культура в школе учебное пособие В. И. Лях В. И., 2015 год.

***Список интернет-ресурсов***

1. День учителя физической культуры: Электронный журнал. [www.erono.ru](http://www.erono.ru)
2. Открытый класс. Сообщество учителей. [www.openclass.ru](http://www.openclass.ru)
3. Физическая культура: Википедия. [ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org)
4. Сайт учителя физической культуры. [www.ftrainer.ru](http://www.ftrainer.ru)
5. Физкультура: Электронный журнал. [www.tuva.asia](http://www.tuva.asia)

### **2.6.3 Информационные источники для детей и родителей**

**Список литературы для учащихся:**

1. Барзилевич Е.Ю. Популярная энциклопедия здорового образа жизни. Москва, МЭИ, 2000.
2. Физкультура: Электронный журнал. [www.tuva.asia](http://www.tuva.asia).
3. Энциклопедия для детей «Спорт». Серии «Аванта плюс». Сайт [www.avanta.ru](http://www.avanta.ru)

***Список литературы для родителей***

1. Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни. СПб., 2007.

***Список интернет-ресурсов***

1. День учителя физической культуры: Электронный журнал. [www.erono.ru](http://www.erono.ru)
2. Открытый класс. Сообщество учителей. [www.openclass.ru](http://www.openclass.ru)
3. Физическая культура: Википедия. [ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org)
4. Сайт учителя физической культуры. [www.ftrainer.ru](http://www.ftrainer.ru)
5. Физкультура: Электронный журнал. [www.tuva.asia](http://www.tuva.asia)

**Диагностические материалы  
Уровень общей физической подготовки**

**Таблица 3**

Двигательные способности	Контрольные упражнения	Год обучения	уровень		
			н	с	в
гибкость	наклон вперед из положения сидя	1	4	8-10	15
координационные способности	челночный бег 3х10м,с	1	8,6	8,4-8,8	7,4
скоростные способности	бег на 30м,с	1	5,5	5,3-5,0	4,4
скоростные силовые способности	прыжок в длину с места, см	1	225	190-205	225
силовые способности	Подтягивание, количество раз	1	4	7-8	10
выносливость	6-минутный бег, м	1	1100	1250-1300	1500

**УРОВЕНЬ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ (волейбол)**

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (10 попыток)	5	4	3
2. Вторая передача на точность в зону 2 стоя спиной к полету мяча	5	4	3
3. Подача верхняя прямая на точность (5 попыток)	5	4	3
4. Первая передача (прием на точность с расстояния 6 м (5 попыток)	5	4	3
5. Нападающий удар (из 5 попыток)	5	4	3

### **УРОВЕНЬ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ (баскетбол)**

1. «Змейка» с ведением мяча 2х15 м, обводка ориентиров через 3 м(с)	8,4	8,7	9,0
2. Челночный бег с ведением мяча 3х10 м (с)	8,0	8,3	8,6
3. Штрафной бросок (из 10 бросков)	6	5	4
4. Бросок в движении от средней линии два шага, ведение, бросок (из 10 попыток)	8	6	4
5. Передача мяча в стенку за 30 с (количество передач)	22	20	19

### **Уровень подготовленности учащихся (футбол)**

1. Бег 30м с ведением мяча (с)	6,1	6,2	6,5
2. Вбрасывание мяча с места на дальность	16	15	13
3. Обводка трех стоек (через 12м) с ударом в цель с 6 м(с)	10	12	14
4. Челночный бег с мячом 5х30 м(с)	31,6	32,4	34,3
5. Удар по мячу на дальность (суммарный результат ударов правой и левой ногой)	70	65	60

