

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Вологодской области
Управления образования Бабаевского муниципального округа
МБОУ «Тимошинская оош»

<p align="center">«Согласована» Заместитель директора по ВР МБОУ «Тимошинская оош» <i>М</i> Е.В.Позднякова 28.08.2025</p>	<p align="center">Рассмотрена на заседании педагогического совета МБОУ «Тимошинская оош» Протокол № 1 от 28.08. 2025г</p>	<p align="center">Утверждена приказом директора МБОУ «Тимошинская оош» С.Г.Козлов № 65-00 от 29.08.2025 г</p> 
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
школьного спортивного клуба
«Рекорд.» «Спортивные игры.»
физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: **7-10 лет.**
Срок реализации программы: **1 год**

Шарикова Татьяна Викторовна,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

д. Тимошино

2025г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа школьного спортивного клуба «Рекорд.» «Спортивные игры.»

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья обучающихся в школе, на заседании педагогического совета принято решение по проектированию комплексной программы дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению для обучающихся 7-10 лет.

Актуальность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа школьного спортивного клуба «Рекорд.» «Спортивные игры.» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа школьного спортивного клуба «Рекорд.» «Спортивные игры.» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ пяти спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола, лапты, настольного тенниса и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Нормативная база

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);
- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 года № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 года № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 года № 122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года»;
- Положение о персонифицированном учете и персонифицированном финансировании дополнительного образования в Бабаевском муниципальном районе (Постановление администрации Бабаевского муниципального района от 13.08.2021 № 237), с изменениями и дополнениями;
- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 года № 809 «Об утверждении основ государственной политики в укреплении традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- - Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467, с изменениями);

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629);
- Положение о комиссии по формированию реестров программ дополнительного образования в Бабаевском муниципальном районе (Распоряжение администрации Бабаевского муниципального района от 28.07.2022 №135), с изменениями и дополнениями.

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки воспитанников:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа школьного спортивного клуба «Рекорд.» «Спортивные игры.» имеет физкультурно – спортивную направленность и может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании и основана на модульном принципе освоения материала, что позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся.

Педагогическая целесообразность определена тем, что ориентируется на приобщение обучающихся к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений в повседневной деятельности, улучшение образовательного результата, создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы организма обучающихся.

Цель программы: физическое воспитание и физическое развитие детей посредством обучения командно-игровым видам спорта.

Задачи

программы:

обучающие:

- сформировать элементарные представления в области физической культуры и спорта;
- сформировать элементарные представления в области анатомии, физиологии и гигиены человека;
- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

- обучить техническим элементам и правилам игры;
- обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки;

развивающие:

- развить тактические навыки и умения;
- развить физические и специальные качества;
- расширить функциональные возможности организма;

воспитательные:

- сформировать организаторские навыки и умения действовать в команде;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- сформировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения программы.

По окончании освоения программы обучающийся должен показать следующие результаты: Личностные

Проявляет

- чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи;
- чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество;
- культуру здорового и безопасного образа жизни при проведении занятий и в повседневной жизни;
- культуру поведения болельщика во время просмотра игр. Метапредметные

Познавательные УУД:

- работа с информацией
- сравнивает, анализирует, классифицирует и систематизирует по нескольким основаниям и признакам виды спорта – определяет по схемам и знакам направленность действий игроков команды
- определяет по знакам судьи правильность действий игроков команды

Коммуникативные УУД:

- умеет слушать и слышать игроков своей команды и судьи
- взаимодействует по правилам игры в команде

Регулятивные УУД:

- ставит цель при игре
- планирует свою индивидуальную деятельность во время игры
- находит и корректирует недочеты и ошибки в игре с помощью педагога
- выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
- организует деятельность игроков команды по ОФП с помощью педагога. Предметные

Должен знать:

- начальные знания истории развития видов спорта в России;
- базовые основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека;
- причины травматизма и правила безопасности во время занятий;
- правила игры командных видов спорта - технические приемы игры

- общие правила соревнований по командно-игровым видам спорта;

Должен уметь:

- технически правильно выполнять элементы и приемы игры
- играть с соблюдением основных правил;
- участвовать в соревновательной деятельности

Возраст обучающихся программы:

7-10 лет

Срок реализации программы. Программа рассчитана на 1 год, 34 учебных часа в год.

Форма обучения – очная.

Уровень программы – стартовый, программа реализуется на русском языке;

Форма организации деятельности обучающихся – групповая.

Основными видами организации занятий являются:

- групповые практические тренировочные занятия;
- групповые теоретические;
- просмотр обучающего видеоконтента;
- контрольные занятия;
- открытые занятия;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях.

Режим занятий – 1 академический час в неделю (45 минут),

Особенности формирования групп и определения объема недельной нагрузки занимающихся

Наполняемость группы из оптимального количественного состава от 5 до 10 человек. Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей обучающихся. Группы смешанные: девочки и мальчики обучаются вместе.

Группы формируются из вновь зачисляемых в учреждение обучающихся, желающих заниматься физической культурой и спортом, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

Данная программа имеет ознакомительный (начальный) уровень освоения знаний по командно-игровым видам и помогает обучающимся определиться и выбрать наиболее подходящее направление дальнейшей подготовки в мини-футболе, волейболе, баскетболе.

Программа состоит из 5 модулей: «Мини-футбол», «Волейбол», «Баскетбол», «Лапта», «Настольный теннис»

Учебный план.

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Мини-футбол»	7	1	6
2.	«Волейбол»	7	1	6
3.	«Баскетбол»	7	1	6
4.	«Лапта»	7	1	6
5.	«Настольный теннис»	6	1	5
	Итого	34	5	29

Модуль «Мини-футбол»

Содержание модуля

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности на

занятия.

Теория: знакомство с техникой безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке во время проведения занятий по мини-футболу.

Практика: тестирование, беседа.

Тема 2. Особенности выполнения упражнений.

Теория: изучение особенностей выполнения технических приемов по мини-футболу. Практика: тестирование, беседа. **Правила игры.**

Теория: изучение основных правил игры в мини-футбол. Практика: тестирование, беседа.

Тема 3. Общеразвивающие упражнения.

Практика: выполнение комплекса общеразвивающих упражнений, участие в подвижных играх (Подвижная цель, Ведение мяча парами, Гонка мячей).

Упражнения на развитие силы.

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие силы, участие в подвижных играх (У кого больше мячей, Смена сторон).

Упражнения на развитие координации.

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие координации, участие в подвижных играх (Забей в ворота, С двумя мячами).

Тема 4. Упражнения на развитие выносливости.

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие выносливости, участие в подвижных играх (Футболист, Сильный удар).

Тема 5. Скоростно-силовые упражнения.

Практика: выполнение комплекса скоростно-силовых упражнений, участие в подвижных играх (Попади в мишень, Прокати мяч в ворота, Мяч под планкой).

Тема 6. Прием мяча. Передача мяча. Удары по мячу.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники приёма мяча в мини-футболе.

Тема 7. Техника защиты и нападения

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники защиты в мини-футболе.

Итоговые занятия.

Практика: командные соревнования по мини-футболу, сдача нормативов.

Учебно-тематический план модуля «Мини-футбол»

№	Тема занятия	Кол-во часов			Форма контроля
		Тео рия	Прак тика	Всег о	
1	Техника безопасности на занятии	1	-	1	Наблюдение, беседа, тестирование
2	Особенности выполнения упражнений Правила игры в мини-футболе	-	1	1	Наблюдение, беседа, тестирование
3	Упражнения на развитие силы Упражнения на развитие координации	- -	1 1	1 1	Наблюдение, беседа
4	Скоростно-силовые упражнения	- -	1 1	1 1	Наблюдение, беседа
5	Упражнения на скоростную выносливость	-	1	1	Наблюдение, беседа

6	Приёмы Передачи мяча Удары по мячу	-	1	1	Наблюдение, беседа
7	Техника защиты и нападения Итоговое занятие		1	1	Командные соревнования по мини-футболу, сдача нормативов
	Итого часов:	1	6	7	

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы

обучающиеся будут знать:

- историю развития мини-футбола в мире и России ;
- правила техники безопасности на занятиях по мини-футболу;
- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма; - основные правила по мини-футболу;
- особенности выполнения технических приемов по мини-футболу.

уметь:

- выполнять удары по мячу;
- выполнять передачи (пас) в мини-футболе;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- выполнять приемы страховки и самостраховки в мини-футболе;
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой и спортом средствами мини-футбола.

Модуль «Волейбол»

Содержание модуля

Тема 1. Правила игры в волейбол.

Теория: изучение основных правил игры в волейбол.

Практика: тестирование, беседа.

Тема 2. Упражнения на развитие общей выносливости.

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие общей выносливости, участие в подвижных играх П/и:(Снайперы, Бег за мячом) .

Тема 3. Прием и передача

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники приёма и передачи мяча партнёру в волейболе П/и:(Передачи капитану, Мяч ловцу, Мяч над головой).

Тема4. Подача.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники подачи мяча в волейболе П/и: (Двумя мячами через сетку, Прими подачу).

Тема 5 Техника защиты.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники защиты в волейболе П/и:(Играй, играй мяч не теряй, Защита укрепления).

Тема 6. Техника нападения.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники нападения в волейболе П/и:(Борьба за мяч, Ловишка в кругу).

Тема 7. Итоговые занятия.

Практика: командные соревнования по волейболу, сдача нормативов.

№	Тема занятия	Кол-во часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Правила игры в волейбол	1	-	1	Наблюдение, беседа, тестирование
2	Упражнения на развитие общей выносливости	-	1	1	Наблюдение, беседа
3	Прием и передача	-	1	1	Наблюдение, беседа
4	Подача	-	1	1	Наблюдение, беседа
5	Техника защиты	-	1	1	Наблюдение, беседа
6	Техника нападения	-	1	1	Наблюдение, беседа
7	Итоговое занятие	-	1	1	Командные соревнования по волейболу, сдача нормативов
	Итого часов:	1	6	7	

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- историю развития волейбола в мире и России;
- правила техники безопасности на занятиях по волейболу;
- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;
- основные правила по волейболу;
- особенности выполнения технических приемов по волейболу.

уметь:

- выполнять удары по мячу(подачу);
- выполнять приемы передачи в волейболе;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с элементами волейбола;
- выполнять приемы страховки и само страховки в волейболе;

организовывать самостоятельные занятия физической культурой и спортом средствами волейбола.

Модуль «Баскетбол»

Содержание модуля

Тема 1. Правила игры в баскетбол.

Теория: изучение основных правил игры в баскетбол. Практика: тестирование, беседа.

Тема 2. Упражнения на развитие общей выносливости.

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие общей выносливости, участие в подвижных играх П/и: (Передал-садись, Быстрая передача).

Тема 3. Прием мяча.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники приёма мяча в баскетболе П/и:(Бросай-беги, Мяч среднему, Вызов номеров).

Тема 4. Передача мяча.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники передачи мяча партнёру в баскетболе П/и:(Подбрось-поймай, 25 передач,

Колесо).

Тема 5. Броски мяча в кольцо.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники броска мяча в кольцо в баскетболе П/и: (Мяч в корзину, Попади в кольцо).

Тема 6. Техника защиты и нападения

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники защиты и нападения баскетболе П/и: (Скрытый пас, Мяч своему, Обведи и прокати).

Тема 7. Итоговые занятия.

Практика: командные соревнования по баскетболу, сдача нормативов.

Учебно-тематический план модуля «Баскетбол»

№	Тема занятия	Кол-во часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Правила игры в баскетбол	1	-	1	Наблюдение, беседа.
2	Упражнения на развитие общей выносливости	-	1	1	Наблюдение, беседа тестирование
3	Приёмы мяча	-	1	1	Наблюдение, беседа
4	Передачи мяча	-	1	1	Наблюдение, беседа
5	Броски мяча в кольцо	-	1	1	Наблюдение, беседа
6	Техника защиты нападения	-	1	1	Наблюдение, беседа
7	Итоговое занятие	-	1	1	Командные соревнования по баскетболу, сдача нормативов
Итого часов:		1	6	7	

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся должны знать:

- историю развития баскетбола в мире и России ;
- правила техники безопасности на занятиях по баскетболу;
- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма; - основные правила по баскетболу;
- особенности выполнения технических приемов по баскетболу.

Должны уметь:

- выполнять броски мяча в кольцо;
- выполнять приемы передачи в баскетболе;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с элементами баскетбола; - выполнять приемы страховки и само страховки в баскетболе;
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой и спортом средствами баскетбола.

Модуль «Лапта»

Содержание модуля

Тема 1. Вводное занятие

История возникновения и развития игры «Лапта». Меры безопасности при игре.

Практическая работа: показ игры «Лапта» на примере игры старшеклассников.

Тема 2. Психологическая подготовка игрока в лапту. Правила игры.

Подготовка состава команд. Разминка. Изучение правил игры.

Практическая работа: игра в лапту.

Тема 3-4. Особенности правил игры в лапту. Особенности удара битой. Броски мяча. Ловля передачи мяча.

Практическая работа: учебная игра в лапту.

Тема 5. Особенности передвижения во время игры в лапту.

Практическая работа: учебная игра, изучение правил игры.

Тема 6-7. Подготовка и проведение квалифицированных соревнований по лапте.

Практическая работа: Формирование команд, соревнования.

Учебно-тематический план модуля «Лапта»

п/п	Тема	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие История возникновения и развития игры «Лапта».	1	1	-	Наблюдение, беседа.
2	Психологическая подготовка игрока в лапту. Правила игры. Подготовка состава команд. Разминка. Изучение правил игры.	1	-	1	Наблюдение, беседа
3-4	Особенности правил игры в лапту. Особенности удара битой.	1	-	1	Наблюдение, беседа
5	Особенности передвижения во время игры в лапту.	1	-	1	Наблюдение, беседа
6	Подготовка и проведение квалифицированных соревнований по лапте.	1	-	1	Наблюдение, беседа, учебная игра.
7	Зачетное занятие «Русская лапта»	1	-	1	Командные соревнования, сдача нормативов
	Итого	7	1	6	

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- историю развития игры «Лапта» в мире и России ;
- правила техники безопасности на занятиях;
- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма; - основные правила;
- особенности выполнения технических приемов.

уметь:

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений ;
- выполнять приемы страховки и само страховки в игре «Лапта»;
- организовывать самостоятельные занятия физической

культурой и спортом.

Модуль «Настольный теннис»

Содержание модуля

Тема 1. Основы знаний:

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях в секции настольного тенниса.
2. История возникновения игры в настольный теннис.
3. Правила соревнования по настольному теннису.

Тема 2. Овладение техникой передвижений и стоек:

- Стойка игрока.
- Передвижение шагами, выпадами, прыжками.
- Исходная при подаче стойка теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.
- Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.
- Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.

Тема 3. Овладение техникой держания ракетки:

- Способы держания ракетки.
- Правильная хватка ракетки и способы игры.

Тема 4-5. Овладение техникой ударов и подач:

- Удары по мячу.
- Подачи.
- Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.
- Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.
- Тренировка ударов у тренировочной стенки.
- Изучение подач.
- Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе.
- Сочетание ударов.
- Имитация перемещений с выполнением ударов.
- Тренировка ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке.

Тема 6. Тактическая подготовка

- Основные тактические варианты игры.
- Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

Учебно-тематический план модуля «Настольный теннис»

п/п	Тема	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Основы знаний	1	1	-	Наблюдение, беседа.
2	Овладение техникой передвижений и стоек	1	-	1	Наблюдение, беседа
3	Овладение техникой держания ракетки	1	-	1	Наблюдение, беседа
4-5	Овладение техникой ударов и подач	1	-	1	Наблюдение, беседа, учебная игра.

6	Тактическая подготовка	1	-	1	Командные соревнования, сдача нормативов
	Итого	6	1	5	

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

4. историю развития игры «Настольный теннис» в мире и России ;
5. правила техники безопасности на занятиях;
6. влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;
7. основные правила;
8. особенности выполнения технических приемов. уметь:
9. выполнять комплексы общеразвивающих упражнений ;
10. выполнять приемы страховки и самостраховки в игре «Настольный теннис»;
11. организовывать самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Календарный учебный график на 2025-2026 учебный год

№ п/п	Этапы образовательного процесса	сроки
		1 год обучения
1	Начало учебного года	1 сентября
2	Продолжительность учебного года	34 учебных недели (в первом полугодии – 16 недель и втором полугодии -18 недель)
3	Периодичность занятий	1раз в неделю по 1 часу
4	Продолжительность одного часа	45 минут
5	Дополнительные дни отдыха	4-7 ноября, 31 декабря 2025 г., 1-9 января 2026 г., 6-8 марта, 23 февраля, 1-3 мая, 7-10 мая.
6	Реализация программы	Сентябрь -май (34 часа)
7	Промежуточный контроль	Февраль
	Итоговый контроль	Май

Условия реализации программы

Формы контроля

- зачеты по теоретическим основам знаний (в течение года);
- диагностика уровня воспитанности
- мониторинг личностного развития воспитанников
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (в течение года);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (в течение года);
- анкетирование;

Выносливость	Шестиминутный бег, м	7	700	730—	1100	500	600—	900
			750	900	1150	550	800	950
		8	800		1200	600		1000
		9	850	800—	1250	650	650—	1050
	10	и менее	950 850— 1000 900— 1050	и более	и менее	850 700— 900 750— 950	и более	
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1	3—5	9	2	6—9	11,5
			1		7,5	2		12,5
		8	1	3—5	7,5	2	6—9	13,0
		9	2	3—5	8,5	3	6—9	14,0
	10	и менее	4—6	и более	и менее	7—10	и более	
Силовые	Подтягивания на высокой перекладине извиса, количество раз (мальчики), на низкой перекладине извиса лежа, количество раз (девочки)	7	1	2—3	4	2	4—8	12
					4	3		14
		8	1	2—3	5	3	6—10	16
		9	1	3—4	5	4	7—11	18
	10	1	3—4	и более	и менее	8—13	и более	
По специальной и физической технической подготовки	Бег 30 м с ведением мяча, с	7	8,4	8,2	8,0	-	-	-
		8	7,9	7,7	7,5			
		9	7,9	7,7	7,5			
		10	7,8	7,6	7,4			

Комплексное упражнение	Ведение 10 м, обводка трех стоек, поставленн	7	20,0	18,0	16,0			
	ых на 12-метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5x1,2 м) с расстояния 6 м из трех попыток, с	8	18,0	16,0	13			
		9	16,0	13,0	10,5			
		10	14,0	11,0	9,5			

Методическое обеспечение программы

Формы: учебно-тренировочные занятия; беседы; подвижные и спортивные игры.

Приёмы и методы:

словесный; наглядный; методы мотивации и стимулирования; методы контроля.

Дидактический материал: видеоматериалы, наглядные пособия.

Кадровое обеспечение

Программа реализуется учителем физкультуры высшей квалификационной категории.

Методические материалы

1. Гамова Е.А. GAMEOVER. Волейбол продолжается. – М.: Эксмо, 2017
2. Рудницкая А., Андрианов Н.А. Книга тренеров NBA. Техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетбола. – М.: Эксмо, 2017
3. Янцева Л.И. Мини-энциклопедия о большой игре. – М.: Центрполиграф, 2018.

Литература для педагога:

1. Губа В. Теория и методика мини-футбола (футзала). Учебник – М.: Спорт, 2016
2. Рыцарев В.В. Волейбол. Теория и практика. – М.: Спорт, 2016
3. Булькина Л.В., Губа В.П. Волейбол. Учебник. – М.: Советский спорт, 2020
4. Буйлова Л.А., Ежова А.В. Организация и проведение занятий по баскетболу со студентами вузов: учебное пособие. – Воронеж: ВГИФК, 2019

Адреса порталов и сайтов в помощь учителю физической культуры

1. Упражнения с мячом, 4 видеурока <http://pro100video.com> Программа подготовки юных футболистов «Football-ABC»
2. 101 упражнение для юных футболистов 12-16 лет. yafutbolist.ru
3. Большая олимпийская энциклопедия <http://slovari.yandex.ru/dict/olympic>.
4. Газета «Здоровье детей» Издательского дома «Первое сентября» <http://zdd.1september.ru/>.
5. Газета «Спорт в школе» Издательского дома «Первое сентября» <http://spo.1september.ru/>
6. Круговая тренировка с направленностью физических упражнений на

- воспитание двигательной активности: Методические указания
http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf
7. Олимпийская энциклопедия Журнал «Физкультура и спорт»
<http://www.fismag.ru/> <http://www.olimpizm.ru/>
8. Онлайн-справочник [http://www.fizkult-ura.ru/ФизкультУРА:](http://www.fizkult-ura.ru/ФизкультУРА: сайт) сайт
о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
9. Педагогическая библиотека www.pedlib.ru
10. Педагогическая газета (молодой ресурс) www.pedgazeta.ru
11. Российский футбольный союз <https://rfs.ru/>
12. Сайт «Я иду на урок физкультуры»
<http://spo.1september.ru/urok/http://fizkultura-na5.ru/>
13. Уникальный образовательный портал в помощь учителю www.zavuch.info
14. Уроки здоровья http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf
<http://nsc.1september.ru/2002/01/6.htm>
15. Учительский портал www.uchportal.ru
16. Футбольные видео уроки <https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki>
Педагогическая библиотека www.pedlib.ru
17. Педагогическая газета (молодой ресурс) www.pedgazeta.ru
18. Российский футбольный союз <https://rfs.ru/>
19. Сайт «Я иду на урок физкультуры»
<http://spo.1september.ru/urok/> <http://fizkultura-na5.ru/>
20. Уникальный образовательный портал в помощь учителю www.zavuch.info

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
Гимнастика			
1	Стенка гимнастическая	1	
2	Козел гимнастический	1	
3	Конь гимнастический	1	
4	Турник навесной	1	
5	Канат для лазанья	1	
6	Мост гимнастический подкидной	1	
7	Скамейка гимнастическая жесткая	2	
8	Брусья гимнастические (мужские)	1	
9	Брусья гимнастические (женские)	1	
10	Коврик гимнастический	4	
11	Маты гимнастические	8	
12	Мяч набивной (2 кг)	2	
13	Мяч малый (теннисный)	4	
14	Скакалка гимнастическая	14	
15	Палка гимнастическая	10	
16	Обруч гимнастический	12	
17	Фишки	7	
Легкая атлетика			
18	Планка для прыжков в высоту	1	
19	Стойка для прыжков в высоту (метел.)	2	
20	Рулетка измерительная (10м)	1	
21	Мячи плетеные для метания	2	
22	Эстафетные палочки	2	
Подвижные и спортивные игры			
23	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	1	
24	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	2	
25	Мячи баскетбольные	15	
26	Жилетки игровые с номерами	8	
27	Стойки волейбольные (пристенные)	2	
28	Сетка волейбольная	2	
29	Мячи волейбольные	10	
30	Мячи футбольные	5	
31	Спортивная форма (дев. волейбол)	10	
32	Насос для накачивания мячей	1	
33	Свистки судейские	1	
34	Мячи резиновые	2	

Средства первой помощи			
35	Аптечка медицинская	1	
Дополнительный инвентарь			
36	Стол для настольного тенниса (комплект)	1	
37	Бадминтон	1	
38	Ракетки для настольного тенниса	1	
39	Комплект лыж (лыжи, ботинки, палки)	14	
Спортивные залы (кабинеты)			
40	Спортивный зал игровой	1	С раздевалками для мальчиков и девочек (гимн. скамейки),
41	Кабинет учителя	1	рабочий стол,
			стулья, книжные полки
42	Подсобное помещение	1	Включает в себя стеллажи, контейнеры

План воспитательной работы на 2025 – 2026 учебный год.

Воспитание, осуществляемое в дополнительном образовании, очень значимо, так как охватывает весь образовательный процесс. Планирование воспитательной работы является значимым звеном в общей системе деятельности педагога. Продуманное планирование обеспечивает её чёткую организацию, намечает перспективы работы, способствует реализации определённой системы воспитания. Воспитание является одним из важнейших компонентов образования в интересах человека, общества государства.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Формирование у младших школьников ценностного отношения к труду, понимание его роли в жизни человека и общества	Тематические классные часы	Апрель-май
1.2.	Развитие интереса к учебно-познавательной деятельности, основанной на включенности в различные ее виды, в том числе социальную, трудовую, игровую, исследовательскую.	Викторины, беседы	Октябрь
1.3.	Постепенное расширение представлений о мире профессионального труда в области физической культуры и спорта.	Беседы	Ноябрь
1.4.	Развитие у школьников личностного смысла в приобретении познавательного опыта и интереса к профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта.	Тематические классные часы	Апрель-май
1.5.	Приобретение первоначального опыта в различных сферах социально-профессиональной практики (судейская и инструкторская практика)	Помощь учителю на тренировках, соревнованиях	Май
2.	Здоровье сбережение		

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Беседы: «Мы против вредных привычек» «Жизнь прекрасна-когда она безопасна» «Здоровье – это здорово» «Полезный разговор»	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха. Роль питания в подготовке к тренировкам (соревнованиям). Ведение дневника питания.	Беседы	В течение года
2.3.	Профилактика травматизма понятия травматизма, синдром перетренированности. Принципы спортивной подготовки, правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Практическое изучение: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима.	Беседы	В течение года
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы: наш дом – Россия, война – печальной слова нет, ознакомление с государственными символами России	В течение года
3.2.	Практическая подготовка	Участие в мероприятиях и соревнованиях, посвященных государственным праздникам и значимым датам	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Формирование умений и знаний, способствующих достижению высоких спортивных результатов	Беседы	В течение года

4.2.	Развитие мотивации к формированию культуры спортивного поведения, отношение к сопернику	Тематические классные часы	В течение года
4.3.	Формирование нравственного воспитания, толерантности, взаимоуважения	Беседы	В течение года
4.4.	Правомерное поведение болельщика	Беседы	В течение года
5.	Лекционно-просветительская работа со спортсменами		
5.1.	Формирование норм поведения на спортивных объектах	Ознакомление с правилами	В течение года
5.2.	Изучение правил поведения во время соревнований	Беседы	
5.3.	Изучение правил поведения в общественном транспорте	Ознакомление с правилами	В течение года
6.	Работа с родителями		
6.1.	Информирование родителей о содержании и проведении учебно-тренировочного процесса	Родительские собрания	В течение года