

Муниципальная организация дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования» с. Койгородок

**Рекомендовано**

Методическим советом

МОДО «ЦДО» с.Койгородок

Протокол № 6 от 24.08.2023г.

**Утверждено**

Педагогическим советом

МОДО «ЦДО» с.Койгородок

Протокол № 7 от 24.08.2023г.

Ю.В.Лезликова

Приказ ОД № 48 от 24.08.2023г.

Дополнительная общеобразовательная программа –  
дополнительная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности

**«Спортивный час»**

**(II ступень)**

Возраст детей: 11-18 лет

Срок реализации: 4 года

**Составитель:**

Матвеев Илья Михайлович,

педагог дополнительного образования

с. Койгородок 2023г.

**Комплекс основных характеристик**  
**дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной**  
**общеразвивающей программы:**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный час» (далее – Программа) разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального Закона от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. №1726-р;
- СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41;
- Приказа Министерства просвещения России от 09.11.2018г. №196г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам».

Данная программа ***физкультурно - спортивной направленности.***

Программа направлена на получение теоретических и практических знаний у обучающихся в области развития физических качеств. В данной программе предусмотрено получение теоретических и практических знаний, навыков и умений в области спортивных игр - футбол, баскетбол, волейбол, а также основы гимнастики и атлетики. В программу заложены основы ЗОЖ,

позволяющие ребенку самостоятельно проявлять бережное отношение к собственному здоровью.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. В последние годы отмечается ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности детей, в результате несоответствия системы обучения детей гигиеническим нормативам, перегрузки учебных программ, ухудшения экологической обстановки, недостаточного или несбалансированного питания; стрессовых воздействий и распространения вредных привычек. Один из путей выхода из сложившейся ситуации - разработка инновационных подходов к физкультурному воспитанию и использование комплекса оздоровительных мероприятий, что можно успешно реализовать в режиме спортивного часа.

**Отличительная особенность программы** - это ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает обучающийся, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п..

Данная программа может служить дополнением к реализации программного содержания уроков физической культуры.

**Уровень усвоения программы** – базовый.

**Классификация программы** – одноуровневая.

**Адресат программы** - в объединение могут быть приняты как девочки, так и мальчики. Набор в группы первого года обучения осуществляется на основе заявления родителей (законных представителей) и предназначена для

детей 11 – 18 лет при предъявлении медицинского заключения об отсутствии противопоказаний для обучения по данной направленности.

**Объем и срок освоения программы:** совокупная продолжительность реализации образовательной программы составляет 432 часа, 4 года.

**Форма обучения** – очная.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий:** Общее количество часов на первом году составляет 108 часов, 3 раза в неделю. Продолжительность одного занятия – 1 час по 45 минут. Всего три часа в неделю.

На втором и последующих годах обучения, составляет 108 часов, 3 раза в неделю. Продолжительность одного занятия – 1 час по 45 минут. Всего часов в неделю 3.

**Особенности организации образовательного процесса** - состав группы – постоянный. Занятия групповые.

**Цель** – создание условий для развития и укрепления физического здоровья детей по средствам спортивных игр, гимнастики и атлетики.

**Задачи:**

Обучающие:

- Познакомить с правилами спортивных игр;
- Познакомить с правилами техники безопасности на занятиях;
- Развивать тактическое мышление;
- Развивать физические способности силовые, скоростные, скоростно-силовые, гибкость и ловкость;
- Овладевать основами техники и тактики спортивных игр, атлетики и гимнастики.
- Способствовать воспитанию спортивной выносливости, ловкости, развивать быстроту, гибкость и подвижность;

- Совершенствовать жизненно важные навыки и умения посредством обучения спортивным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- Обучить способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- Формировать знания об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;
- Формировать знания о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- Формировать общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.
- Создать организационно-педагогические условия для формирования общей культуры;

#### Развивающие

- Формировать умения планировать и организовывать практическую деятельность, осуществлять контроль, корректировку, самооценку;
- Формировать познавательную деятельность: умение постановки и решение проблем, умения анализировать;
- Развивать умения работать в группе сверстников, умения сотрудничать.
- Обучить основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения;

#### Воспитательные:

- Формировать осознанное отношение к занятиям, а также к здоровому образу жизни;
- Способствовать развитию культуры поведения;

- Содействовать гармоничному физическому развитию обучающихся;
- Развивать устойчивый интерес к физкультурной деятельности;
- Способствовать развитию общечеловеческих ценностей и морально-нравственных качеств личности;
- Способствовать формированию мотивации обучающихся к самопознанию в области физической культуры.

### Учебный план

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов 1 год обучения	Кол-во часов 2 год обучения	Кол-во часов 3 год обучения	Кол-во часов 4 год обучения	Всего
	Вводное занятие	1	2	2	2	7
1	Атлетика	18	14	14	14	60
2	Баскетбол	15	18	18	22	73
3	Волейбол	14	20	14	22	70
4	Лыжная подготовка	8	10	10	-	28
5	Гимнастика	8	6	12	8	34
6	Футбол	13	8	10	16	47
7	О.Ф.П.	16	20	18	16	70
8	С.Ф.П.	15	10	10	8	43
	<b>Всего:</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>432</b>

### Учебный план 1 года обучения

№	Раздел	Кол-во часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие.	<b>1</b>	-	<b>1</b>	
2	<b>Атлетика</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	Собеседование

<b>3</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>42</b>	
3.1.	Баскетбол	7	8	15	
3.2.	Волейбол	7	7	14	
3.3.	Футбол	7	6	13	Собеседование, контрольные нормативы
<b>4.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	
<b>5</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	
<b>6</b>	<b>О.Ф.П.</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	
<b>7</b>	<b>С.Ф.П.</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>15</b>	Сдача норм ГТО, контрольные нормативы
<b>ИТОГО:</b>		<b>50</b>	<b>58</b>	<b>108</b>	

## Содержание 1 года обучения

### Раздел 1. Вводное занятие

*Теория:* Введение в программу, техника безопасности на занятиях. Выполнение входящего контроля - собеседование, с целью проверки общих знаний и понимания правил спортивных игр. Рефлексия на занятиях.

### Раздел 2. Атлетика

*Теория:* Освоение основ рациональной техники движения, основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность.

*Практика:* Отрабатывание полученных знаний, посредством специальных упражнений и простейших форм соревнований.

### Раздел 3. Спортивные игры

#### *Тема 1.1. Баскетбол*

*Теория:* Изучение правил игр, направленных на развитие координационных качеств.

*Практика:* Отрабатывание полученных знаний непосредственно во время игры.

### ***Тема 3.2. Волейбол***

*Теория:* Изучение правил игры, направленных на развитие скоростных качеств.

*Практика:* Подача мяча: техника выполнения подачи; прием мяча; подача мяча по зонам, управление подачей. 2. Передачи:- передачи внутри команды; передачи через сетку; передачи с места и после 2-х шагов в прыжке. 3. Нападающий бросок:- техника выполнения нападающего броска;- нападающие броски с разных зон. Учебно-тренировочные игры:- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;- отработка индивидуальных действий игроков;- отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

### ***Тема 3.3. Футбол***

*Теория:* Изучение правил игры.

*Практика:* Отрабатывание полученных знаний непосредственно во время игры. Промежуточный контроль – собеседование и контрольные нормативы, с целью выявления уровня усвоения правил игры ( баскетбол, волейбол, футбол).

## **Раздел 4. Лыжная подготовка**

*Теория:* Техника безопасности при передвижении на лыжах. Изучение различных способов катания на лыжах.

*Практика:* Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении по переменным двухшажным и одновременными ходами.

## **Раздел 5. Гимнастика**

*Теория:* Техника безопасности. Изучение элементов гимнастики.

*Практика:* Отрабатывание полученных знаний на практике.

## **Раздел 6. О.Ф.П.**



*Теория:* Техника безопасности, правила выполнения физических упражнений.

*Практика:* Выполнение упражнений.

### **Раздел 7. С.Ф.П.**

*Теория:* Техника безопасности. Содержание упражнений С.Ф.П.

*Практика:* Упражнения специально- подготовительного характера.

Итоговый контроль - сдача норм ГТО, контрольные нормативы

### **Учебный план 2 года обучения**

№	Раздел	Кол-во часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	<b>Вводное занятие. Техника безопасности.</b>	2	-	2	Собеседование
2	<b>Атлетика</b>	4	10	14	
3	<b>Баскетбол</b>	6	12	18	
4	<b>Волейбол</b>	6	14	20	Контрольные нормативы
5	<b>Лыжная подготовка</b>	3	7	10	
6	<b>Гимнастика</b>	2	4	6	
7	<b>Футбол</b>	2	6	8	
8	<b>О.Ф.П.</b>	4	16	20	
9	<b>С.Ф.П.</b>	6	4	10	Сдача норм ГТО, контрольные нормативы
<b>ИТОГО:</b>		<b>35</b>	<b>73</b>	<b>108</b>	

## Содержание 2 года обучения

### Раздел 1. Вводное занятие

*Теория:* Инструктаж по ТБ, правила поведения на занятии. Игры на командообразование. Выполнение входящего контроля - собеседование, с целью проверки общих знаний и понимания правил спортивных игр, контрольные нормативы. Рефлексия на занятии.

### Раздел 2. Атлетика

*Теория:* Основы рациональной техники движения.

*Практика:* Спринтерский бег, бег на средние и длинные дистанции, прыжки в длину и в высоту с разбега, метания.

### Раздел 3. Баскетбол

*Теория:* Правила и условия выполнения игровых упражнений.

*Практика:* Индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

### Раздел 4. Волейбол

*Теория:* Командные технико-тактические взаимодействия. Рефлексия по теме. Промежуточный контроль- контрольные нормативы с целью выявления силовых, координационных и беговых качеств, контрольные нормативы

*Практика:* Игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом, для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и

оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

### **Раздел 5. Лыжная подготовка**

*Теория:* Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях. Рефлексия на каждом занятии.

*Практика:* Соревнования по различным видам спорта их специфика. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении по переменным двушажным и одновременными ходами.

### **Раздел 6. Гимнастика**

*Теория:* Техника безопасности. Правила и техника выполнения упражнений.

*Практика:* Общеразвивающие упражнения без предметов.

### **Раздел 7. Футбол**

*Теория:* Правила игры и правила выполнения упражнений. Техника безопасности. Рефлексия на каждом занятии.

*Практика:* Упражнения на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных).

### **Раздел 8. О.Ф.П.**

*Теория:* Комплексов упражнений для формирования правильной

осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.  
 Правила выполнения занятий ОФП. Рефлексия на каждом занятии.

*Практика:* Выполнение упражнений на практике (подтягивание, отжимания, поднятие туловища, прыжки на скакалке и т.д.).

### **Раздел 9. С. Ф.П.**

*Теория:* Техника безопасности. Содержание упражнений С.Ф.П.

*Практика:* Упражнения специально- подготовительного характера.

Итоговый контроль - сдача норм ГТО, контрольные нормативы

### **Учебный план 3 года обучения**

№	Раздел	Кол-во часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
<b>1</b>	<b>Вводное занятие. Техника безопасности.</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	Собеседование
<b>2</b>	<b>Атлетика</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	
<b>3</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	
<b>4</b>	<b>Волейбол</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	Контрольные нормативы
<b>5</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	
<b>6</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	
<b>7</b>	<b>Футбол</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	
<b>8</b>	<b>О.Ф.П.</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	
<b>9</b>	<b>С.Ф.П.</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	Сдача норм ГТО, контрольные нормативы
<b>ИТОГО:</b>		<b>35</b>	<b>73</b>	<b>108</b>	

## Содержание 3 года обучения

### Раздел 1. Вводное занятие

*Теория:* Инструктаж по ТБ, правила поведения на занятии. Игры на командообразование. Выполнение входящего контроля - собеседование, с целью проверки общих знаний и понимания правил спортивных игр, контрольные нормативы. Рефлексия на занятии.

### Раздел 2. Атлетика

*Теория:* Техника безопасности. Основы рациональной техники движения. Рефлексия на каждом занятии.

*Практика:* Упражнения на развитие кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма).

### Раздел 3. Баскетбол

*Теория:* Техника безопасности. Основы рациональной техники движения. Рефлексия на каждом занятии.

*Практика:* Упражнения на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

### Раздел 4. Волейбол

*Теория:* Техника безопасности. Командные технико-тактические взаимодействия. Промежуточный контроль- контрольные нормативы с целью выявления силовых, координационных и беговых качеств, контрольные нормативы

*Практика:* Упражнения на развитие элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником).

## **Раздел 5. Лыжная подготовка**

*Теория:* Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях. Знакомство с основными элементами конькового хода. Рефлексия на каждом занятии.

*Практика:* Упражнение по преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором» «поворотом», соскальзыванием, обучением поворотам на месте и в движении.

## **Раздел 6. Гимнастика**

*Теория:* Техника безопасности. Правила и техника выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения с большими и малыми мячами.

## **Раздел 7. Футбол**

*Теория:* Правила и условия игровых упражнений. Техника безопасности. Рефлексия на каждом занятии.

*Практика:* Упражнения на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации).

## **Раздел 8. О.Ф.П.**

*Теория:* Правила выполнения занятий ОФП. Рефлексия на каждом занятии.

*Практика:* Выполнение упражнений на практике (подтягивание, отжимания, поднятие туловища, прыжки на скакалке и т.д.)

### **Раздел 9. С. Ф.П.**

*Теория:* Техника безопасности. Содержание упражнений С.Ф.П.

*Практика:* Упражнения специально- подготовительного характера.

Итоговый контроль - сдача норм ГТО, контрольные нормативы

### **Учебный план 4 года обучения**

№	Раздел	Кол-во часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
<b>1</b>	<b>Вводное занятие. Техника безопасности.</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	Собеседование
<b>2</b>	<b>Атлетика</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	
<b>3</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>22</b>	
<b>4</b>	<b>Волейбол</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>22</b>	Контрольные нормативы
<b>5</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	
<b>6</b>	<b>Футбол</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	
<b>8</b>	<b>О.Ф.П.</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	
<b>9</b>	<b>С.Ф.П.</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	Сдача норм ГТО, контрольные нормативы
<b>ИТОГО:</b>		<b>30</b>	<b>78</b>	<b>108</b>	

## Содержание 4 года обучения

### Раздел 1. Вводное занятие

*Теория:* Инструктаж по ТБ, правила поведения на занятии. Игры на командообразование. Выполнение входящего контроля - собеседование, с целью проверки уровня обученности. Рефлексия на занятии.

### Раздел 2. Атлетика

*Теория:* Техника безопасности. Основы рациональной техники движения. Рефлексия на каждом занятии.

*Практика:* Упражнения по спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

### Раздел 3. Баскетбол

*Теория:* Техника безопасности. Основы рациональной техники движения. Рефлексия на каждом занятии.

*Практика:* Упражнения на совершенствования игры в целом, применение на практике полученных знаний. Упражнение на согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников. Судейская практика по правилам игры.

### Раздел 4. Волейбол

*Теория:* Техника безопасности. Командные технико-тактические взаимодействия. Рефлексия на каждом занятии. Промежуточный контроль-контрольные нормативы с целью выявления силовых, координационных и беговых качеств, контрольные нормативы

*Практика:* Упражнения на совершенствование игровых умений и технико-тактические взаимодействия. Судейская практика по правилам игры.

### Раздел 5. Гимнастика

*Теория:* Техника безопасности. Правила и техника выполнения



упражнений. Рефлексия на каждом занятии.

*Практика:* Упражнения на снарядах ( брусья, перекладинах, шведская стенка и т.д.)

### **Раздел 7. Футбол**

*Теория:* Правила и условия игровых упражнений. Техника безопасности. Рефлексия на каждом занятии.

*Практика:* Учебные игры. Упражнение на согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников. Судейская практика по правилам игры.

### **Раздел 8. О.Ф.П.**

*Теория:* Правила выполнения занятий ОФП. Рефлексия на каждом занятии.

*Практика:* Выполнение упражнений на практике (подтягивание, отжимания, поднятие туловища, прыжки на скакалке и т.д.). Самостоятельно выполняют комплекс упражнений.

### **Раздел 9. С. Ф.П.**

*Теория:* Техника безопасности. Содержание упражнений С.Ф.П.

*Практика:* Упражнения специально- подготовительного характера.  
Итоговый контроль - сдача норм ГТО, контрольные нормативы

## **Планируемый результат**

### **Предметный результат 1 года обучения:**

- 1) Называет и принимает правила спортивных игр, технику безопасности и правила поведения на занятиях;
- 2) Владеет техникой и тактикой спортивных игр;
- 3) Использует способы и особенности движений, передвижений во время выполнения физических упражнений ( О.Ф.П, С.Ф.П., атлетика).

### **Предметный результат 2 года обучения:**

- 1) Называет и принимает правила спортивных игр, технику безопасности, правила поведения и гигиенические требования к занятиям;
- 2) Владеет знаниями о работе мышц, систем дыхания при выполнении физических упражнений (гимнастика, атлетика);
- 3) Осознает значимость физической культуры, ее значение в жизни человека, роли в укреплении здоровья.

### **Предметный результат 3 года обучения:**

- 1) Называет и принимает правила спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол), технику безопасности, правила поведения и гигиенические требования к занятиям;
- 2) Называет факты из истории о развитии отдельных видов спорта и физической культуры;
- 3) Принимает и использует на практике способы и особенности движений, передвижений; о работе мышц, кровообращения при выполнении физических упражнений (гимнастика, атлетика, лыжная подготовка, О.Ф.П, С.Ф.П.), о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

### **Предметный результат 4 года обучения:**

- 1) Называет и применяет правила спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол), технику безопасности, правила поведения и гигиенические требования к занятиям;
- 2) Умеет распределять физическую нагрузку во время занятий;
- 3) Участвует в соревнованиях муниципального и районного уровня.

4) Применяет на практике полученные знания:

- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
  - о физической нагрузке и способах ее регулирования;
  - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

### ***Метапредметные:***

*Обучающийся научится:*

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- организовывать и регулировать свою деятельность — учебную, общественную и др.;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать предложения и оценку сверстников, педагога и окружающих;
- вносить необходимые коррективы в работе после ее завершения;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить продуктивное сотрудничество со сверстниками и взрослыми при решении задач;
- строить понятные для партнера высказывания, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;

### ***Личностные:***

- развита уверенность в себе и адекватная самооценка;
- повышена мотивация у обучающихся к физической деятельности;

- сформированы морально-волевые качества личности;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение.

## **Комплекс организационно-педагогических условий,** **включающий формы аттестации**

### **Условия реализации программы:**

К условиям реализации программы относится характеристика материально-технического обеспечения:

- Помещение, соответствующее нормам СанПиНа;
- Аптечка.
- Стенка гимнастическая.
- Комплект навесного оборудования.
- (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).
- Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные.
- Палка гимнастическая.
- Скакалка детская.
- Мат гимнастический.
- Кегли.
- Обруч пластиковый детский.
- Планка для прыжков в высоту.
- Рулетка измерительная.
- Щит баскетбольный тренировочный.
- Сетка для переноса и хранения мячей.
- Волейбольная сетка универсальная.
- Мяч малый (теннисный).

Перечень материалов, необходимых для реализации программы (в расчете на 12 обучающихся):

- Спортивная форма для зала – 12 шт.;

№ п/п	Название мероприятия	Срок исполнения
----------	----------------------	-----------------

- Спортивная форма для занятий на улицы (в зависимости от погодных условий)– 12 шт.;
- Лыжи, ботинки, палки- 12 комплектов.

### **Примерный план воспитательной работы с обучающимися**

Цель: Создание условий для саморазвития и самореализации личности обучающегося, его успешной социализации в обществе;

Задачи: Продолжить развивать в коллективе дружеские отношения, отношения заботы, взаимопомощи и взаимоподдержки;

формировать представление учащихся об основах самовоспитания и саморазвития;

Развивать умение работать в коллективе, команде;

Активизировать участие каждого учащегося в КТД, в выполнении поручений;

Развивать культуру общения;

Развивать познавательную активность учащихся, продолжить работу по мотивации учебной и спортивной деятельности;

Предоставлять информацию о мире профессий и профессиональной ориентации;

Содействовать развитию инициативы и спортивной активности обучающихся;

Развивать умение работать в коллективе, команде;

Активизировать участие каждого учащегося в мероприятиях команды и школы, в выполнении поручений;

Способствовать усвоению правил дискуссии, обсуждения, споров.

1.	Беседы: «Правила пожарной безопасности», «Правила поведения на природе», «Правила дорожного движения», «Профилактика COVID 19»	Сентябрь
2.	Беседа «Здоровый образ жизни»	Сентябрь
3.	Викторина «Знаменитые спортсмены Р.К.»	Октябрь
4.	Беседа «Не имей 100рублей, а имей 100 друзей»	Ноябрь
5.	Лекция «День народного единства»	Ноябрь
6.	Беседа «Не губите лес!»	Декабрь
7.	Новогодние веселые старты	Декабрь
8.	Беседа- лекция «Дурные пристрастия»	Январь
9.	Спортивные эстафеты «А ну-ка мальчики!»	Февраль
10	Спортивные эстафеты «А ну- ка девочки!»	Март
11.	Викторин « Первый человек в космосе»	Апрель
12.	Тематический час « Безопасная весна»	Апрель
13.	Беседа –лекция «Осторожно ,клещ!»	Май
14.	Беседа «Помним, гордимся!»	Май

## ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ

№	Наименование	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Вид контроля/ аттестации
1	1 год обучения	Начальный уровень проверки общих знаний и понимания правил спортивных игр	Собеседование	-Познавательная активность.	<p><b>Высокий</b> – ребенок предлагает выраженный интерес к предлагаемым заданиям, сам задает вопросы, прилагает усилия к преодолению трудностей.</p> <p><b>Средний</b> – ребенок активно включается в работу, но при первых же трудностях интерес угасает, вопросов задает немного.</p> <p><b>Низкий</b> – к выполнению заданий ребенок приступает только после дополнительных побуждений, во время работы часто отвлекается.</p>	Входящий,
		Уровень освоения теоретических и практических знаний ( спортивные игры, атлетика, гимнастика, О.Ф.П., С.Ф.П.)	Сдача норм ГТО, контрольные нормативы	-Быстрота;  -Ловкость;	<p><b>Высокий</b>– быстрый темп выполнения задания</p> <p><b>Средний</b> – ребенок активно включается в работу, но при первых же трудностях интерес угасает</p> <p><b>Низкий</b> – не может быстро передвигаться во время выполнения упражнения, действий в игре.</p> <p><b>Высокий</b> – самостоятельно и легко справляется с заданиями различного уровня;</p> <p><b>Средний</b> – проявляет старание при выполнении заданий;</p> <p><b>Низкий</b> – не может без помощи педагога выполнять упражнения.</p>	

				-Дисциплина.	<p><b>Высокий</b> – умеет самоорганизовывать себя, ответственный;</p> <p><b>Средний</b> – умеет самоорганизовывать себя, может отвлечься во время занятия;</p> <p><b>Низкий</b> – не организован, получает частые замечания.</p>	
2	2 год обучения	Проверка общих знаний и понимания правил спортивных игр, контрольные нормативы.	Собеседование	-Познавательная активность.	<p><b>Высокий</b> – ребенок предлагает выраженный интерес к предлагаемым заданиям, прилагает усилия к преодолению трудностей.</p> <p><b>Средний</b> – ребенок активно включается в работу, но при первых же трудностях интерес угасает.</p> <p><b>Низкий</b> – к выполнению заданий ребенок приступает только после дополнительных побуждений. Путает правила игр.</p>	Входящий
		Уровень освоения теоретических и практических знаний двигательной активности ( спортивные игры, атлетика, гимнастика, О.Ф.П., С.Ф.П.)	Сдача норм ГТО, контрольные нормативы	-Силовые качества  - Быстрота	<p><b>Высокий</b> – развитость мышечного корсета</p> <p><b>Средний</b>– в сотрудничестве с педагогом и обучающимися выполняет задания</p> <p><b>Низкий</b>– слабо развит мышечный корсет.</p> <p><b>Высокий</b>– ребенок активен и энергичен, с легкостью выполняет задания;</p> <p><b>Средний</b> – ребенок активно включается в работу, но при первых же трудностях интерес угасает</p> <p><b>Низкий</b>– не может быстро</p>	Промежуточный, итоговый



				<p>- Выносливость</p> <p>-Сплоченность команды</p> <p>-Физическая подготовленность</p> <p>- Двигательные умения и навыки</p>	<p>передвигаться во время выполнения заданий и упражнений.</p> <p><b>Высокий</b> – с легкостью преодолевает трудности нагрузок;</p> <p><b>Средний</b> –преодолевает трудности, прилагает к этому усилия;</p> <p><b>Низкий</b> – не справляется с заданиями, не активен</p> <p><b>Высокий</b> – инициативен со сверстниками и педагогом, указывает другим как надо делать что-то.</p> <p><b>Средний</b> - не инициативен в общении, однако проявляет общительность в ответ на чужую инициативу.</p> <p><b>Низкий</b>-не вступает в контакт со сверстниками.</p> <p><b>Высокий</b> – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), четко, легко.</p> <p><b>Средний</b> - Двигательное движение выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается скованность движений.</p> <p><b>Низкий</b>- Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно.</p> <p><b>Высокий</b> – улучшение показателей развития основных физических способностей: тактических действий в игре, силовых, скоростных, координационных, выносливости.</p> <p><b>Средний</b> – уровень показателей</p>	
--	--	--	--	--	--	--

					развития основных физических способностей остался неизменным	
3	3 год обучения	Уровень владения знаниями за второй год обучения.	Собеседование	-Уровень физической подготовленности  - Командообразование	<b>Высокий</b> – ребенок предлагает выраженный интерес к предлагаемым упражнениям, прилагает усилия к преодолению трудностей. <b>Средний</b> – ребенок активно включается в работу, но при первых же трудностях интерес угасает. <b>Низкий</b> – слаборазвитый мышечный корсет.  <b>Высокий</b> – инициативен со сверстниками и педагогом, указывает другим как надо делать что-то. <b>Средний</b> - не инициативен в общении, однако проявляет общительность в ответ на чужую инициативу. <b>Низкий</b> - не вступает в контакт со сверстниками.	Входящий
		Уровень владения знаниями игр баскетбол, волейбол, футбол.	Уровень освоения теоретических и практических знаний двигательной активности.	- Правила игры  - Тактические приемы	<b>Высокий</b> – знает и применяет правила игры <b>Средний</b> - ориентируется в практических заданиях с помощью педагога, осознает, что надо делать и что сделал в процессе решения практической задачи. <b>Низкий</b> - способен принимать только простейшие задания.  <b>Высокий</b> – хорошо усвоен материал, грамотно ориентируется во время игры (	Промежуточный

					<p>расстановка, подача и др.)</p> <p><b>Средний</b> – в сотрудничестве с педагогом работает, выстраивает изученные тактические приемы и действия в игре</p> <p><b>Низкий</b> – уровень показателей развития основных тактических приемов остался неизменным</p>	
				-Уسوенность правил игры	<p><b>Высокий</b> – материал усвоен полностью как на теоретическом так и на практическом уровнях</p> <p><b>Средний</b> – материал усвоен полностью, однако ребенок испытывает трудности при выполнении некоторых практических элементов</p> <p><b>Низкий</b> – слабо усвоен материал.</p>	
	Уровень освоения теоретических и практических знаний ( спортивные игры, атлетика, гимнастика, О.Ф.П., С.Ф.П.)	Контрольные нормативы	Сдача норм ГТО		<p><b>Высокий</b> – полное выполнение предлагаемых норм, выполненные нормативы соответствуют основным возрастным показателям (Золотой знак, Серебряный знак)</p> <p><b>Средний</b>- самостоятельно, лишь с незначительной помощью (Бронзовый знак).</p> <p><b>Низкий</b>- не выполнение норм на Знак отличия. Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно. Физически слаборазвит.</p>	Итоговый
4 год обучения	Уровень владения	Собеседование	- Правила спортивных игр		<p><b>Высокий</b> – владеет общими знаниями и понимает правила спортивных игр,</p>	Входящий

		<p>знаниями за третий год обучения.</p>		<p>Командообразование</p> <p>-Познавательная активность</p>	<p>высокий уровень физической подготовленности.  <b>Средний</b> – частично владеет общими знаниями и понимает правила спортивных игр, средний уровень физической подготовленности.  <b>Низкий</b> – не использует правила спортивных игр, низкий уровень физической подготовленности.</p> <p><b>Высокий</b> – инициативен со сверстниками и педагогом, указывает другим как надо делать что-то.  <b>Средний</b> - не инициативен в общении, однако проявляет общительность в ответ на чужую инициативу.  <b>Низкий-</b> не вступает в контакт со сверстниками.</p> <p><b>Высокий</b> – ребенок предлагает выраженный интерес к предлагаемым заданиям, прилагает усилия к преодолению трудностей.  <b>Средний</b> – ребенок активно включается в работу, но при первых же трудностях интерес угасает.  <b>Низкий</b> – к выполнению заданий ребенок приступает только после дополнительных побуждений. Пугает правила игр.</p>	
--	--	---	--	---	---	--

		-Уровень выявления полученных знаний и навыков игр в волейбол, баскетбол, футбол.	-Игра	-Волейбол	<p><b>Высокий</b> – умение применять полученные навыки и знания ( правила, тактические приемы) во время игры</p> <p><b>Средний</b> - материал усвоен полностью, однако ребенок испытывает трудности при выполнении некоторых практических элементов</p> <p><b>Низкий</b> – знания правил игры на низком уровне</p>	Промежуточные
				-Баскетбол	<p><b>Высокий-</b> умение применять полученные навыки и знания ( правила, тактические приемы) во время игры</p> <p><b>Средний</b> - материал усвоен полностью, однако ребенок испытывает трудности при выполнении некоторых практических элементов</p> <p><b>Низкий</b> – знания правил игры на низком уровне.</p>	
				- Футбол	<p><b>Высокий</b> –умение применять полученные навыки и знания ( правила, тактические приемы) во время игры</p> <p><b>Средний</b> - материал усвоен полностью, однако ребенок испытывает трудности при выполнении некоторых практических элементов</p> <p><b>Низкий</b> – знания правил игры на низком уровне</p>	
		Уровень освоения	Контрольные нормативы	Сдача норм ГТО	<p><b>Высокий</b> – полное выполнение предлагаемых норм, выполненные</p>	Итоговый

		теоретических и практических знаний двигательной активности ( спортивные игры, атлетика, гимнастика, О.Ф.П., С.Ф.П.)			нормативы соответствуют основным возрастным показателям (Золотой знак, Серебряный знак) <b>Средний</b> - самостоятельно, лишь с незначительной помощью (Бронзовый знак) <b>Низкий</b> - не выполнение норм на Знак отличия. Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно. Физически слабобразвит.	
5		Сформированно стьрегулятивны х УУД (авт. Г.В.Репкина, Е.В.Заика).	Наблюдение, диагностическая карта	Действия целепологания  Действия планирования	<b>Высокий</b> - самостоятельно ориентируется в практических заданиях, учебная задача удерживается и регулирует весь процесс выполнения задания. <b>Средний</b> - ориентируется в практических заданиях с помощью педагога, осознает, что надо делать и что сделал в процессе решения практической задачи. <b>Низкий</b> - способен принимать только простейшие задания.  <b>Высокий</b> – может совместно с педагогом планировать последовательность выполнения задания и успешно самостоятельно работать по плану. <b>Средний</b> – в сотрудничестве с педагогом обучающийся способен выделить учебные действия, необходимые для решения учебной задачи; способен работать по предложенному плану при	Вначале года (октябрь) и в конце года (май).

				<p>Действия контроля и коррекции</p> <p>Действие оценки.</p>	<p>незначительном контроле педагога.</p> <p><b>Низкий</b> – Копирует действия педагога, плохо осознавая их направленность и взаимосвязь, самостоятельно работать по предложенному педагогом плану не может.</p> <p><b>Высокий</b> – находит, исправляет и объясняет ошибки после решения задачи; в многократно повторенных действиях ошибок не допускает.</p> <p><b>Средний</b> – заметив ошибку, обучающийся не может обосновать своих действий; сделанные ошибки исправляет неуверенно.</p> <p><b>Низкий</b> – не может обнаружить и исправить ошибку даже по просьбе педагога, некритично относится к исправленным ошибкам в своей работе.</p> <p><b>Высокий</b> – умеет самостоятельно оценить свои действия, показать правильность или ошибочность результата, соотносит со схемой действия.</p> <p><b>Средний</b> – не умеет самостоятельно оценить свои действия, но испытывает потребность в получении оценки со стороны педагога; может оценить действия других обучающихся.</p> <p><b>Низкий</b> – не умеет, не пытается и не испытывает потребности оценивать свои действия – ни самостоятельно, ни по</p>	
--	--	--	--	--	---	--

				Саморегуляция.	<p>просьбе педагога.</p> <p><b>Высокий</b> – выполняет и заканчивает действие в требуемый временной момент, способен тормозить свои импульсивные поведенческие реакции</p> <p><b>Средний</b> – помнит, но не всегда выполняет и заканчивает действия в требуемый временной момент не всегда может сдерживать свои импульсивные поведенческие реакции на уроке</p> <p><b>Низкий</b> – не выполняет и не стремится выполнить задание до конца, не способен сдерживать свои импульсивные поведенческие реакции на занятии.</p>	
6		Сформированность познавательных УУД (авт. Г.В.Репкина, Е.В.Заика).	Наблюдение, диагностическая карта	<p>Умение добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя учебник и информацию полученную на занятии.</p> <p>Умение делать выводы.</p>	<p><b>Высокий</b> – способен самостоятельно и быстро находить необходимую информацию для выполнения учебных заданий.</p> <p><b>Средний</b> – самостоятельно, но требуя дополнительных указаний со стороны педагога, находит необходимую информацию для выполнения учебных занятий.</p> <p><b>Низкий</b> – не может без помощи педагога найти необходимую информацию для выполнения учебных занятий</p> <p><b>Высокий</b> – способен при незначительной поддержке педагога сделать выводы по результатам работы.</p>	В начале года (октябрь) и в конце года (май).



					<p><b>Средний</b> – совместно с педагогом или одноклассниками может сделать выводы по результатам работы.</p> <p><b>Низкий</b> – даже при незначительной помощи со стороны педагога не может сделать выводы по результатам работы.</p>	
7		Сформированность коммуникативных УУД (авт. Г.В.Репкина, Е.В.Заика).	Наблюдение, диагностическая карта	<p>Умение работать в паре и группе.</p> <p>Сформированность норм в общении с детьми и взрослыми.</p>	<p><b>Высокий</b> – согласует свой способ действия с другими; сравнивает способы действия и координирует их, строя совместное действие.</p> <p><b>Средний</b> – приходит к согласию относительно способа действия при участии педагога; испытывает затруднения в координации совместного действия.</p> <p><b>Низкий</b> – не пытается договориться или не может прийти к согласию, настаивая на своем.</p> <p><b>Высокий</b> – знает и соблюдает нормы общения с детьми и взрослыми.</p> <p><b>Средний</b> – знает но иногда не соблюдает нормы общения с детьми и взрослыми.</p> <p><b>Низкий</b>-не знает и не соблюдает нормы общения с детьми и взрослыми.</p>	Вначале года (октябрь) и в конце года (май)
8		Сформированность личностных УУД (авт. Г.В.Репкина, Е.В.Заика).	Наблюдение, диагностическая карта	Сформированность учебно-познавательного интереса	<p><b>Высокий</b> – проявляет устойчивый интерес к занятиям, старательно и с желанием выполняет любые задания педагога.</p> <p><b>Средний</b> – проявляет интерес преимущественно к определенному виду занятий (физическим упражнениям или</p>	

				<p>спортивным играм), обучающийся проявляет познавательную активность преимущественно лишь в сотрудничестве с педагогом.</p> <p><b>Низкий</b> – обнаруживает безразличное или негативное отношение к физическим нагрузкам, неохотно включается в выполнение заданий, не принимает помощь со стороны педагога, охотно выполняет лишь привычные действия, чем осваивает новые.</p> <p><b>Высокий</b> – выделяет моральное содержание ситуации, при осуществлении морального выбора дает адекватную нравственную оценку действий ее участников, ориентируясь на мотивы их поступков, умеет аргументировать необходимость выполнения моральной нормы.</p> <p><b>Средний</b> - выделяет моральное содержание ситуации, ориентируясь на чувства и эмоции ее участников, в оценке их действий ориентируется на объективные следствия поступков и нормы социального поведения (ответственности, справедливого распределения, взаимопомощи).</p> <p><b>Низкий</b> – не выделяет моральное содержание ситуации, при оценке морального выбора участниками ситуации отсутствует ориентация на нормы социального поведения</p>	
--	--	--	--	---	--

				<p>(ответственности, справедливого распределения, взаимопомощи).</p> <p><b>Высокий</b> – во всем реально оценивает себя, свои достижения и возможности (допустима чуть сниженная самооценка).</p> <p><b>Средний</b> – в основном реально оценивает себя, свои возможности (допустима чуть завышенная самооценка).</p> <p><b>Низкий</b> – чрезмерно завышенная или сниженная самооценка, не критичность к своему поведению.</p>	
			<p>Самооценка</p>	<p><b>Высокий</b> – всегда сопереживает и стремится сразу оказать помощь другим.</p> <p><b>Средний</b> – способен к сопереживанию, но сразу оказать помощь другим не стремится.</p> <p><b>Низкий</b> – переживает только собственные неудачи и безразлично относится к проблемам других.</p>	
			<p>Эмоциональная отзывчивость</p>		

## **Список литературы:**

**Программа составлена в соответствии с нормативно-правовой базой:**

- Федеральным Законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. №678-р;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021г. № 3 «Об утверждении СанПиН 2.4.3684-21 «Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию территорий городских и сельских поселений, к водным объектам, питьевой воде и питьевому водоснабжению, атмосферному воздуху, почвам, жилым помещениям, эксплуатации производственных, общественных помещений, организации и проведению санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий»;

- Приказом Министерства просвещения России от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Уставом МОДО «ЦДО» с.Койгородок.

**Для педагога:**

1. Авилова С.А., Калинина Т.В. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». (Волгоград: Учитель, 2008)

2. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
3. Бутин И.М., Викулов А.Д., Развитие физических способностей детей, Москва 2002 год;
4. Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. Практический материал. - М.: ТВТ «Дивизион», 2005.
5. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
6. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
7. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2011 год.
9. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
10. Макарова О.С. «Игра, Спорт Диалог в физической культуре» (Москва, Школьная Пресса, 2002