

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Ростовской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

МБОУ Киевская СОШ

ПРИНЯТО/СОГЛАСОВАНО

на заседании педагогического/
методического совета

Протокол от « 22 » 08 2026 г.

№ 51

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Ю.А.Тимонов

МБОУ «Киевская СОШ»

Приказ от « 28 » 08 2026 г.

№ 51



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Спринт»

Подвид программы: модульная

Уровень программы: базовый

Вид программы: модифицированная

Возраст детей: от 11 до 16 лет

Срок реализации: 1 год – 68 часов

Форма обучения: очная

Разработчик: Шаламова Анастасия

Юрьевна, педагог дополнительного
образования

х. Второй Киевский 2026г

СОДЕРЖАНИЕ

I.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ.....	2
1.1	Пояснительная записка.....	3
1.2	Цель и задачи программы	
	Учебный план.....	4
1.3	Содержание учебного плана.....	5
1.4	Планируемые результаты.....	6
1.5	Личностные результаты обучения.....	7
II.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ....	11
2.1	Календарный учебный график.....	11
2.2	Условия реализации программы.....	17
2.3	Формы аттестации.....	18
2.4	Диагностический инструментарий (оценочные материалы).....	18
2.5	Рабочие программы учебных курсов, дисциплин, модулей.....	18
2.6	Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы.....	19
	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	23
	ПРИЛОЖЕНИЯ.....	24
	Приложение 1.....	24

І. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

1.1 Пояснительная записка.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение детей бережному отношению к своему здоровью, начиная с детей в возрасте 5-9 классов. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов жизни, основных навыков сохранения здоровья.

«Спортивные и подвижные игры» являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности школьника, развитие его разнообразных двигательных способностей и совершенствование умений. Подвижные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий их особенность-соревновательный, творческий, коллективный характер.

Большое воспитательное значение заложено в правилах игр. Регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения, они обеспечивают условия, в рамках которых ребенок не может не проявить воспитываемые у него качества.

Подвижные и спортивные игры в комплексе представляют собой основу начального формирования гармонически развитой, активной личности.

ОФП – система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств – выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости а их гармоничном сочетании.

ОФП – это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Актуальность программы состоит в том, что в современных условиях многие обучающиеся нуждаются в дополнительных занятиях по физкультуре. Некоторые учащиеся страдают гиподинамией, другие - гиперактивны.

Современные школьники в своём большинстве испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, нарушение быстроты, ловкости, координации движений, гибкости и силы.

Направленность данной программы носит физкультурно-оздоровительный характер, обучение двигательным навыкам.

Рабочая программа предназначена для оздоровительной работы с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Программа «Спринт» способствует укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровье сбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактических взаимодействий (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимых при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Общее число часов, рекомендованных для изучения кружковой деятельности «Спринт» на уровне основного общего образования: в 5-9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

1.2 Цель и задачи проведения занятий (ОФП и спортивными играми) в школе:

Основной целью программы внеурочной деятельности является формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих задач:

- укрепление здоровья;
- повышение функциональных возможностей организма;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;
- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний;
- развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
- контроль дыхания при выполнении физических упражнений обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;

- формирование у обучающихся культуры здоровья.

Результаты освоения содержания предмета физическая культура определяют те результаты, которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в школе.

1.3 Содержание программы

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение спортивных и подвижных игр.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение обучающимися теоретических знаний.

Программа предусматривает разумное увеличение двигательной активности и обеспечивает физическую подготовку, необходимую при переводе обучающихся в подготовительную и основную медицинские группы для дальнейшего физического совершенствования.

1.3 Содержание учебного плана:

Название раздела	Кол-во часов
1. Спортивные игры	48
-футбол	12
-волейбол	12
-баскетбол	12
-бадминтон	12
2.Подвижные игры	10
3.Общая физическая подготовка	10
Всего	68

Занятия проводятся с нагрузкой **2 часа** в неделю. На данном этапе предполагается ознакомление с видами, укрепления здоровья и закаливания организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям, на создание базы разносторонней физической функциональной подготовленности, развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков, ознакомление с остальными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории.

Основы обучения:

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам упражнений. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры. Спортивные игры. Лёгкая атлетика.

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

Практические занятия:

Упражнения на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости ловкости, координации движений, скоростно-силовых.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для рук туловища и ног.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Со скакалкой. С гимнастической палкой. Упражнения с теннисным мячом. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с отягощениями (с гантелями, штангой, гирями).

Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, подъемы).

Легкая атлетика (бег на короткие дистанции, кроссы с преодолением различных естественных и искусственных препятствий; прыжки в длину с разбега; метание мяча).

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом; прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, водное поло, футбол. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.

1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Учащиеся будут знать:

- особенности зарождения физической культуры, историю Олимпийских игр;
- общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- причины травматизма на занятиях физической культурой и правила его предупреждения.

Учащиеся будут уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

1.5 ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

- и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление

ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
- футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Календарный учебный график (пн, чт)

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол -во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1	03.09	Инструктаж по ТБ на занятиях общей физической подготовки. Упр. в	1	15:00-16.00	очная	Киевская СОШ	

		ходьбе. Обычный бег.					
2	07.09	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	15:00-16.00	Очная	Киевская СОШ	
3	10.09	Развитие выносливости	1	15:00-16.00	Очная	Киевская СОШ	
4	14.09	Прыжок в длину с места. Эстафета.	1	15:00-16.00	Очная	Киевская СОШ	
5	17.09	Т.Б. на занятиях по футболу.	1	15:00-16.00	Очная	Киевская СОШ	
6	21.09	Удар по неподвижному мячу.	1	15:00-16.00	Очная	Киевская СОШ	
7	24.09	Удар по катящемуся мячу.	1	15:00-16.00	Очная	Киевская СОШ	
8	28.09	Остановка мяча.	1	15:00-16.00	Очная	Киевская СОШ	
9	01.10	Ведение мяча.	1	15:00-16.00	Очная	Киевская СОШ	
10	06.10	Удары по воротам	1	15:00-16.00	Очная	Киевская СОШ	
11	08.10	Совершенствовани е ведения мяча.	1	15:00-16.00	Очная	Киевская СОШ	
12	13.10	Совершенствовани е техники удара по воротам.	1	15:00-16.00	Очная	Киевская СОШ	
13	15.10	Эстафеты с ведением футбольного мяча.	1	15:00-16.00	Очная	Киевская СОШ	
14	20.10	Специальные упр. в парах.	1	15:00-16.00	Очная	Киевская СОШ	
15	22.10	Осваивание техники владение мячом по взаимодействию в парах и команде	1	15:00-16.00	Очная	Киевская СОШ	
16	05.11	Игра в футбол	1	15:00-16.00	Очная	Киевская СОШ	
17	10.11	Тестирование координационных способностей.	1	15:00-16.00	Очная	Киевская СОШ	

18	12.11	Эстафеты с передачами ловлей и ведением баскетбольного мяча.	1	15:00-16.00	Очная	Киевская СОШ	
19	17.11	Спортивные игры между командой.	1	15:00-16.00	Очная	Киевская СОШ	
20	19.11	Прыжки в длину с места. Эстафеты.	1	15:00-16.00	Очная	Киевская СОШ	
21	24.11	Т.Б. на занятиях подвижными играми	1	15:00-16.00	Очная	Киевская СОШ	
22	26.11	Подвижные игры с бегом и прыжками.	1	15:00-16.00	Очная	Киевская СОШ	
23	01.12	Общеразвивающие упр. с малым мячом.	1	15:00-16.00	Очная	Киевская СОШ	
24	03.12	Игры с прыжками с использованием скакалки.	1	15:00-16.00	Очная	Киевская СОШ	
25	08.12	Совершенствовать технику упр. со скакалкой и прыжков через скакалку	1	15:00-16.00	Очная	Киевская СОШ	
26	10.12	Подвижные игры с мячом.	1	15:00-16.00	Очная	Киевская СОШ	
27	15.12	Подвижные игры с бегом.	1	15:00-16.00	Очная	Киевская СОШ	
28	17.12	Игра в пионербол.	1	15:00-16.00	Очная	Киевская СОШ	
29	22.12	Правила безопасности на занятиях по баскетболу.	1	15:00-16.00	Очная	Киевская СОШ	
30	24.12	Специальные передвижения без мяча.	1	15:00-16.00	Очная	Киевская СОШ	
31	29.12	Понятия, что такое баскетбол, цель игры, правила игры.	1	15:00-16.00	Очная	Киевская СОШ	
32	12.01	Бросок мяча снизу	1	15:00-16.00	очная	Киевская	

		на месте. Ловля мяча на месте.				СОШ	
33	14.01	Игра «Бросай-поймай» на развитие координационных способностей.	1	15:00-16.00	очная	Киевская СОШ	
34	19.01	Бросок мяча в щит. Совершенствование техники передачи мяча снизу на месте.	1	15:00-16.00	Очная	Киевская СОШ	
35	21.01	Бросок мяча в корзину. Совершенствование ловле мяча на месте.	1	15:00-16.00	Очная	Киевская СОШ	
36	26.01	Бросок мяча двумя руками из-за головы	1	15:00-16.00	Очная	Киевская СОШ	
37	28.01	Передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча.	1	15:00-16.00	Очная	Киевская СОШ	
38	02.02	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.	1	15:00-16.00	Очная	Киевская СОШ	
39	04.02	Бег с изменением направления и скорости с внезапной остановкой.	1	15:00-16.00	Очная	Киевская СОШ	
40	09.02	Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо.	1	15:00-16.00	Очная	Киевская СОШ	
41	11.02	Правила безопасности на уроках по пионерболу	1	15:00-16.00	Очная	Киевская СОШ	
42	16.02	Ознакомление с	1	15:00-16.00	очная	Киевская	

		правилами, расстановка игроков на площадке.				СОШ	
43	18.02	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой	1	15:00-16.00	Очная	Киевская СОШ	
44	23.02	Игра «мяч в воздухе» Отработка подачи	1	15:00-16.00	Очная	Киевская СОШ	
45	25.02	Дальнейшая отработка подачи, розыгрыш мяча на три паса.	1	15:00-16.00	Очная	Киевская СОШ	
46	02.03	Учебная игра в пионербол.	1	15:00-16.00	Очная	Киевская СОШ	
47	04.03	Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке.	1	15:00-16.00	Очная	Киевская СОШ	
48	09.03	Стойки и перемещение волейболистов. Розыгрыш мяча.	1	15:00-16.00	Очная	Киевская СОШ	
49	11.03	Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны.	1	15:00-16.00	Очная	Киевская СОШ	
50	16.03	Блок- ознакомление. Прыжки вверх с места и с шага, с трех шагов.	1	15:00-16.00	Очная	Киевская СОШ	
51	18.03	Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая	1	15:00-16.00	очная	Киевская СОШ	

		подача.					
52	23.03	Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом.	1	15:00-16.00	Очная	Киевская СОШ	
53	25.03	Тактика нападения со второй подачи игроком передней линии и защиты углом вперед.	1	15:00-16.00	Очная	Киевская СОШ	
54	06.04	Учебная игра.	1	15:00-16.00	Очная	Киевская СОШ	
55	08.04	Инструктаж по технике безопасности на занятиях бадминтоном. Понятие: ракетка, волан, цель и правила игры.		15:00-16.00	Очная	Киевская СОШ	
56	13.04	Отбивание волана ракеткой над собой и в паре.	1	15:00-16.00	Очная	Киевская СОШ	
57	15.04	Перекидывание волана ракеткой через сетку в паре.	1	15:00-16.00	Очная	Киевская СОШ	
58	20.04	Технические приемы и умения по взаимодействию в парах.	1	15:00-16.00	Очная	Киевская СОШ	
59	22.04	Подача волана. Технические приемы и умения по взаимодействию в парах и в четверках.	1	15:00-16.00	Очная	Киевская СОШ	
60	27.04	Учебная игра в бадминтон.	1	15:00-16.00	Очная	Киевская СОШ	
61	29.04	Учебная игра в пионербол.	1	15:00-16.00	Очная	Киевская СОШ	
62	04.05	Учебная игра в баскетбол.	1	15:00-16.00	Очная	Киевская СОШ	

63	06.05	Учебная игра в футбол	1	15:00-16.00	Очная	Киевская СОШ	
64	11.05	Учебная игра в волейбол.	1	15:00-16.00	Очная	Киевская СОШ	
65	13.05	Игра в футбол.	1	15:00-16.00	Очная	Киевская СОШ	
66	18.05	Игра в пионербол.	1	15:00-16.00	Очная	Киевская СОШ	
67	20.05	Техника безопасности во время занятий подвижными играми. Перестрелка с 1 мячом.	1	15:00-16.00	Очная	Киевская СОШ	
68	25.07	Игра перестрелка с 2 и 3 мячами.	1	15:00-16.00	Очная	Киевская СОШ	

2.2. Условия реализации программы

Место проведения:

- Спортивная площадка;
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

Инвентарь:

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Футбольные мячи;
- Кегли;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с кольцами;
- Секундомер;
- Маты;
- Ракетки;
- Обручи.

2.3 Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий - теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций - и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

2.4. Формы аттестации

- зачеты по теоретическим основам знаний;
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков;
- участие в соревнованиях.

2.5. Диагностический инструментарий (оценочные материалы):

- Сдача контрольных нормативов;
- Тестирование;
- Контрольные тренировки;
- Соревнования;
- Собеседование или зачёт по теоретическому материалу;
- Анализ дневников самоконтроля;
- Мониторинг выполнения норм спортивной классификации;
- Спортивный праздник.

2.6. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы.

Цель воспитательного процесса:

Главная цель воспитательного процесса – всестороннее развитие личности через физическую активность: гармоничное сочетание физического совершенствования с формированием нравственных, волевых и социальных качеств.

- *Физические качества и здоровье.* Укрепление организма, развитие силы, выносливости, ловкости, гибкости, формирование правильной осанки, профилактика заболеваний.

- *Волевые и морально-нравственные качества.* Целеустремлённость, настойчивость, самоконтроль, смелость, умение преодолевать трудности. Например, при выполнении сложного упражнения ребёнок учится не сдаваться.

- *Дисциплина и соблюдение правил.* На уроках физкультуры дети привыкают к распорядку, разминке, технике безопасности, учатся действовать по инструкции и уважать судейство.

- *Коллективизм и коммуникация.* Командные игры и эстафеты (вроде тех «Весёлых стартов», о которых говорили раньше) учат работать в группе, поддерживать товарищей, договариваться, принимать как победу, так и поражение.

- *Ценностное отношение к здоровому образу жизни.* Формирование привычки к регулярной двигательной активности, понимание важности гигиены, режима дня, восстановления после нагрузок.

- *Самооценка и уверенность.* Ситуации успеха на уроке (удачно выполненный элемент, личный прогресс, вклад в победу команды) помогают ребёнку поверить в свои силы.

Задачи воспитательного процесса:

- *Укрепление здоровья и профилактика проблем.* Сюда входит закаливание, профилактика нарушений осанки и плоскостопия, повышение общей сопротивляемости организма.

- *Развитие физических качеств.* Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость — их развивают целенаправленно, подбирая упражнения под возраст.

- *Формирование базовых двигательных навыков.* Ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, равновесие — это фундамент, который пригодится и в спорте, и в обычной жизни.

Оздоровительные и развивающие задачи:

Их суть — сохранить и укрепить здоровье, сделать организм устойчивее к нагрузкам и болезням.

Планируемые результаты:

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Приоритетные направления воспитания

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации воспитанников. На каждом занятии решается комплекс взаимосвязанных задач:

образовательных, оздоровительных и воспитательных.

Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к воспитанникам с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам.

Планируя материал прохождения программы, учитываются климато-географические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

Формы и технологии проведения воспитательных мероприятий и содержание деятельности, методы воспитательного взаимодействия

№	Название мероприятия	Цель	Краткое содержание	Форма проведения	Сроки проведения	Ответственные
1.	День здоровья	Приобщение ученика к здоровому образу жизни.	Туристический поход	Беседа	Сентябрь	Шаламова А. Ю.
2.	«Жизнь без никотина» (социально-информационное мероприятие)	Приобщение ученика к здоровому образу жизни.	- Адаптация - Позитивные сдвиги - Долгосрочные плюсы - Психологический аспект - Практические советы	Беседа, показ видеороликов	Октябрь	Шаламова А. Ю.
3.	«Спорт,	Приобщ	- Физическое	Беседа,	Ноябрь	Шаламова

	здоровье, жизнь»	ение ученико в к здорово му образу жизни.	здоровье - Психологическое благополучие - Качество жизни в целом - Социальная составляющая	показ видеороликов. Эстафеты		А. Ю.
4.	Квест «Мы со спортом дружим»	Приобщение ученико в к здорово му образу жизни.	- Эстафеты -Интеллектуальные блоки - Творческие задания	Физическая активность	Декабрь	Шаламова А. Ю.
5.	Беседа: «Подготовка и сдача ГТО»	Приобщение ученико в к здорово му образу жизни	- Требования - Пробные испытания - Работа над качеством выполнения	Пробные разы	Январь	Шаламова А. Ю.
6.	Социально-информационное мероприятие: «Жизнь без наркотиков»	Приобщение ученико в к здорово му образу жизни	-Для здоровья - Для личности отношений - Для общества	Беседа, показ видеороликов.	февраль	Шаламова А. Ю.
7.	Спортивно-оздоровительное мероприятие на тему: «Быть здоровым - это здорово».	Приобщение ученико в к здорово му образу жизни	- Беседа; - Эстафеты и игровые задания	Беседа, спортивная активность	Март	Шаламова А. Ю.
8.	Весёлые старты	Приобщение ученико в к здорово	Эстафеты	Спортивная активность	Апрель	Шаламова А. Ю.

		му образу жизни				
--	--	-----------------------	--	--	--	--

1. ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Литература

1. Былеева Л.В. Подвижные игры. М.,1974.
2. Портных Ю.И. Спортивные игры. М., 1974.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов, Москва, «Просвещение», 2011 год.
4. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.

Приложение 1 (обязательное)

Контрольные нормативы по общефизической подготовке:

5 класс

Упражнение	Пол	5	4	3
Челночный бег 4 х 9 м, сек.	М	10,2	10,7	11,3
Челночный бег 4 х 9 м, сек.	Д	10,5	11,0	11,7
Бег 30 м, сек.	М	5,7	6,0	6,5
Бег 30 м, сек.	Д	5,9	6,2	6,6
Бег 500 м, мин. сек.	М	2,15	2,50	2,65
Бег 500 м, мин. сек.	Д	2,50	2,65	3,00
Бег 1000 м, мин. сек.	М	4,30	5,00	5,30
Бег 1000 м, мин. сек.	Д	5,00	5,30	6,00
Бег 60 м, сек.	М	10,2	10,5	11,3
Бег 60 м, сек.	Д	10,3	11,0	11,5
Бег 2000 м	М/Д	Без учета времени		
Прыжок в длину с места, см	М	170	155	135
Прыжок в длину с места, см	Д	160	150	130
Подтягивание на высокой перекладине, раз	М	7	5	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	М	17	12	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	Д	12	8	3
Наклон вперед из положения сидя, см	М	9	5	3
Наклон вперед из положения сидя, см	Д	12	9	6
Подъем туловища из положения лежа, раз/мин.	М	35	30	20
Подъем туловища из положения лежа, раз/мин.	Д	30	20	15
Прыжки через скакалку за 15 сек., раз	М	34	32	30
Прыжки через скакалку за 15 сек., раз	Д	38	36	34

6 класс

Упражнение	Пол	5	4	3
Челночный бег 4 х 9 м, сек.	М	10,0	10,5	11,5
Челночный бег 4 х 9 м, сек.	Д	10,3	10,7	11,5
Бег 30 м, сек.	М	5,5	5,8	6,2
Бег 30 м, сек.	Д	5,8	6,1	6,5
Бег 1000 м, мин. сек.	М	4,20	4,45	5,15
Бег 500 м, мин. сек.	Д	2,22	2,55	2,80
Бег 60 м, сек.	М	9,8	10,2	11,1
Бег 60 м, сек.	Д	10,0	10,7	11,3
Бег 2000 м	М/Д	Без учета времени		
Прыжок в длину с места, см	М	175	165	145
Прыжок в длину с места, см	Д	165	155	140
Подтягивание на высокой перекладине, раз	М	8	6	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	М	20	15	10
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	Д	15	10	5
Наклон вперед из положения сидя, см	М	10	6	3
Наклон вперед из положения сидя, см	Д	14	11	8
Подъем туловища из положения лежа, раз/мин.	М	40	35	25
Подъем туловища из положения лежа, раз/мин.	Д	35	30	20
Прыжки через скакалку за 20 сек., раз	М	46	44	42
Прыжки через скакалку за 20 сек., раз	Д	48	46	44

7 класс

Упражнение	Пол	5	4	3
Челночный бег 4 x 9 м, сек.	М	9,8	10,3	10,8
Челночный бег 4 x 9 м, сек.	Д	10,1	10,5	11,3
Бег 30 м, сек.	М	5,0	5,3	5,6
Бег 30 м, сек.	Д	5,3	5,6	6,0
Бег 1000 м, мин. сек.	М	4,10	4,30	5,00
Бег 500 м, мин. сек.	Д	2,15	2,25	2,60
Бег 60 м, сек.	М	9,4	10,0	10,8
Бег 60 м, сек.	Д	9,8	10,4	11,2
Бег 2000 м, мин. сек.	М	9,30	10,15	11,15
Бег 2000 м, мин. сек.	Д	11,00	12,40	13,50
Прыжок в длину с места, см	М	180	170	150
Прыжок в длину с места, см	Д	170	160	145
Подтягивание на высокой перекладине, раз	М	9	7	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	М	23	18	13
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	Д	18	12	8
Наклон вперед из положения сидя, см	М	11	7	4
Наклон вперед из положения сидя, см	Д	16	13	9
Подъем туловища из положения лежа, раз/мин.	М	45	40	35
Подъем туловища из положения лежа, раз/мин.	Д	38	33	25
Прыжки через скакалку за 20 сек., раз	М	46	44	42
Прыжки через скакалку за 20 сек., раз	Д	52	50	48

8 класс

Упражнение	Пол	5	4	3
Челночный бег 4 х 9 м, сек.	М	9,6	10,1	10,6
Челночный бег 4 х 9 м, сек.	Д	10,0	10,4	11,2
Бег 30 м, сек.	М	4,8	5,1	5,4
Бег 30 м, сек.	Д	5,1	5,6	6,0
Бег 1000 м, мин. сек.	М	3,50	4,20	4,50
Бег 1000 м, мин. сек.	Д	4,20	4,50	5,15
Бег 60 м, сек.	М	9,0	9,7	10,5
Бег 60 м, сек.	Д	9,7	10,4	10,8
Бег 2000 м, мин. сек.	М	9,00	9,45	10,30
Бег 2000 м, мин. сек.	Д	10,50	12,30	13,20
Прыжок в длину с места, см	М	190	180	165
Прыжок в длину с места, см	Д	175	165	156
Подтягивание на высокой перекладине, раз	М	10	8	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	М	25	20	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	Д	19	13	9
Наклон вперед из положения сидя, см	М	12	8	5
Наклон вперед из положения сидя, см	Д	18	15	10
Подъем туловища из положения лежа, раз/мин.	М	48	43	38
Подъем туловища из положения лежа, раз/мин.	Д	38	33	25
Прыжки через скакалку за 25 сек., раз	М	56	54	52
Прыжки через скакалку за 25 сек., раз	Д	62	60	58

9 класс

Упражнение	Пол	5	4	3
Челночный бег 4 х 9 м, сек.	М	9,4	9,9	10,4
Челночный бег 4 х 9 м, сек.	Д	9,8	10,2	11,0
Бег 30 м, сек.	М	4,6	4,9	5,3
Бег 30 м, сек.	Д	5,0	5,5	5,9
Бег 1000 м, мин. сек.	М	3,40	4,10	4,40
Бег 500 м, мин. сек.	Д	2,05	2,20	2,55
Бег 60 м, сек.	М	8,5	9,2	10,0
Бег 60 м, сек.	Д	9,4	10,0	10,5
Бег 2000 м, мин. сек.	М	8,20	9,20	9,45
Бег 2000 м, мин. сек.	Д	10,00	11,20	12,05
Прыжок в длину с места, см	М	210	200	180
Прыжок в длину с места, см	Д	180	170	155
Подтягивание на высокой перекладине, раз	М	11	9	6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	М	32	27	22
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	Д	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя, см	М	13	11	6
Наклон вперед из положения сидя, см	Д	20	15	13
Подъем туловища из положения лежа, раз/мин.	М	50	45	40
Подъем туловища из положения лежа, раз/мин.	Д	40	35	26
Прыжки через скакалку за 25 сек., раз	М	58	56	54
Прыжки через скакалку за 25 сек., раз	Д	66	64	62

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 141715966770764926566689926179496600774401837691

Владелец Тимонов Юрий Александрович

Действителен с 08.10.2026 по 08.10.2027