


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 1" города Нурлат Республики Татарстан

«Рассмотрено» на педагогическом совете Протокол № <u>1</u> от « <u>22</u> » августа 2025	«Утверждено» Директор МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №1» города Нурлат РТ  Маркелов С.А. Приказ № <u>14</u> -ОД от « <u>20</u> » августа 2025г.
--	---

г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Спорт для всех»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 13-16 лет

Срок реализации программы: 1 год

Форма обучения: очная

Авторы-составитель:
учитель физической культуры
Ахмадеева Елена Владимировна

2025г., Нурлат

Содержание.

Пояснительная записка.....	3
Направленность программы.....	3
Нормативно-правовое обеспечение программы.....	3
Актуальность.....	4
Цели и задачи.....	4
Категория обучающихся.....	4
Сроки реализации.....	4
Формы организации образовательного процесса.....	4
Виды занятий.....	4
Срок освоения.....	4
Режим занятий	4
Учебный план.....	4-5
Содержание рабочей программы.....	6
Планируемые результаты.....	6
Условия реализации образовательного процесса.....	6-7
Форма контроля.....	7
Форма оценивания.....	7-8
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.....	9
Календарно-тематическое планирование.....	10-13

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Нормативно-правовое обеспечение программы:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 01.09.2023 г.)

2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»

3. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.)

4. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467

5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р

6. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступил в силу с 1 марта 2023 г. и действует по 28 февраля 2029 г.)

7. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 года № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (с изменениями на 26 июля 2022 года)

9. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 №ДГ-245/06 «Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»

10. Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. №ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»

11. Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 №АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СанПиН 2.4.4.3172-14 утратили силу)

13. Письмо Министерства образования и науки Республики Татарстан №2749/23 от 07.03.2023 г. «О направлении методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных) в новой редакции»

14. Утверждено локальными актами и уставом МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №1».

Актуальность программы заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

В основу концепции программы легло знание о том, что все дети любят играть. Играя, они лучше осваивают различного рода физические, а в определенной мере и нравственные навыки. Играя в различные спортивные игры, в частности - в волейбол, баскетбол, футбол - они учатся жить.

Когда дети осваивают сначала элементарные, а затем и более сложные навыки спортивных игр, выполняют различные приемы, у них лучше создается представление о движении. Повышенный интерес школьников к занятиям по физической культуре через реализацию мгновенно меняющихся игровых ситуаций и в процессе тренировочных упражнений, и в процессе игры создает благоприятный психо-эмоциональный фон для изучения требуемого двигательного действия.

Отличительные особенности программы по спортивным играм заключаются в учёте интересов учащихся к определённым видам спорта (волейболу, баскетболу, футболу). Программа ориентирована на физическое совершенствование учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва.

Целью кружка является формирование у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью, к занятиям физической культурой, овладение навыками игры в баскетбол, волейбол, футбол. Достижение гармоничного развития учащихся в целом.

Задачи:

- воспитание у учащихся высоких нравственных, волевых качеств, трудолюбия, активности;
- подготовка физически крепких, ловких, здоровых, сильных и способных преодолевать любые трудности в жизни;
- формирование жизненно важных умений и навыков
- развитие двигательных качеств в спортивных играх- координации, ловкости, выносливости.
- привить обучающимся любовь и потребность к занятиям физкультурой и спортом.

Категория обучающихся: учащиеся 7-9 класса с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Сроки реализации: 1 год

Формы организации образовательного процесса: групповая форма, командная форма, индивидуальная форма, метод круговой тренировки, соревнования, самостоятельная работа

Виды занятий: учебные, тренировочные, соревновательные

Срок освоения: 1год

Режим занятий:

Учебный план

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Знания о физической культуре (в процессе уроков)	
История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей Осанка как показатель физического развития человека. Правила соревнований, Правила игры в футбол, волейбол, бадминтон, гандбол. Баскетбол.	Характеризовать Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира. Рассказывать о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности Характеризовать понятие «физическое развитие», приводить примеры изменения его показателей, сравнивать показатели физического развития родителей со своими показателями. Изучают правила спортивных игр, применяют их на практике.
Физическое совершенствование 68 ч.	
Футбол (20ч)	

<p>Инструктаж по Т.Б. Стойки игрока Перемещение в стойке Остановки, ускорения Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.</p>	<p>Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
Волейбол 28	
<p>Инструктаж по Т.Б. Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме Контрольные игры и соревнования.</p>	<p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
Баскетбол. 20 часов	
<p>Инструктаж по Т.Б. Основы техники и тактики. Техника передвижения Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок Бросок с трехочковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра</p>	<p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>

Содержание рабочей программы.

Знания о физической культуре (в процессе занятий):

Физическая культура и спорт. Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов.

Гигиена, предупреждение травм, Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

Физическое совершенствование (68 ч):

Футбол 20 часов

Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.

Волейбол 28 часов

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме. Контрольные игры и соревнования.

Баскетбол. 20 часов

Основы техники и тактики. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра

Планируемые результаты

По окончании учебного года ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину)
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

Условия реализации образовательного процесса

Санитарно-гигиенические требования:

температурный режим 14-15°C

влажность 35-60%

достаточная вентиляция

хорошее освещение

Здоровьесберегающие принципы:

учет возрастных особенностей

создание комфортной атмосферы

соблюдение режима нагрузок

чередование видов деятельности

Формы контроля:

тестирование физических качеств

участие в соревнованиях

мониторинг посещаемости

диагностика физического развития

Формы оценивания Методы контроля:

Повседневное наблюдение за учащимися

Тестирование физической подготовки

Участие в спортивных мероприятиях

Анализ соревновательной деятельности

Проверка теоретических знаний

Критерии оценки

Теоретическая подготовка:

Знание правил спортивных игр

Владение спортивной терминологией

Понимание техники безопасности

Осведомленность об истории спорта

Практическая подготовка:

Владение техническими приемами

Тактическое мышление

Физическая подготовленность

Командное взаимодействие

Контрольные нормативы

Физические тесты:

Бег на короткие дистанции (30, 60 м)

Бег на длинные дистанции (800-1000 м)

Прыжки в длину с места

Подтягивания на перекладине

Отжимания

Упражнения на пресс

Система оценивания

Уровни освоения программы:

Высокий

Выше среднего

Средний

Ниже среднего

Низкий

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

УМК:

1.В.И.Лях,А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»(М.: Просвещение, 2010г)

2.В.И.Лях «Физическая культура. 1-4 класс»: учеб. для общеобразовательных учреждений.(М.: Просвещение 2009г)

3 В.И. Лях «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 5-8 класс: Пособие для учителей (М.: Просвещение 2012г.)

4. «Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М. : Просвещение . 2010.(Стандарты второго поколения)

5. М. Я. Виленский «Физическая культура. 5-7 кл.»: учебник для общеобразовательных учреждений (М :Просвещение,2009).

6. В.И. Лях «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5 – 9 классы :пособие для учителей – М : Просвещение 2012

Оборудование и спортивный инвентарь:

- баскетбольная площадка для игры в баскетбол, волейбол; спортивный зал
- инвентарь: мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные.

**Календарно-тематическое планирование
спортивного кружка
«Спорт для всех» в7-9 классах
2025-2026 учебный год**

№ занятия	Дата	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				20 ч.	Футбол		
1			Лекция. Инструктаж Изучение правил.	1	История футбола. Техника безопасности на занятиях. Техника передвижения.	Спортивный зал	Устный опрос по правилам игры
2			Изучение правил. Тренировочные упр.	1	Удары по мячу головой, ногой	Баскетбольная площадка	Проверка знаний терминологии
3			Тренировочные упр.	1	Остановка мяча. Ведение мяча.	Баскетбольная площадка	Отработка технических элементов
4			Тренировочные упр.	1	Обманные движения.	Баскетбольная площадка	Отработка технических элементов
5			Тренировочные упр.	1	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	Баскетбольная площадка	Отработка технических элементов
6			Тренировочные упр.	1	Техника игры вратаря	Баскетбольная площадка	Отработка технических элементов
7			Тактические занятия	1	Тактика игры в футбол. Тактика нападения.	Баскетбольная площадка	Оценка понимания тактики
8			Тактические занятия	1	Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	Баскетбольная площадка	Оценка понимания тактики
9			Тактические занятия	1	Тактика защиты.	Баскетбольная площадка	Оценка понимания тактики
10			Тренировочные упр.	1	Индивидуальные действия вратаря.	Баскетбольная площадка	Отработка технических элементов
11			Тактические занятия	1	Групповые действия.	Баскетбольная площадка	Оценка понимания тактики

12			Тактические занятия	1	Тактика игры вратаря	Баскетбольная площадка	Оценка понимания тактики
13-16			Соревновательные матчи	4	Учебная игра 5на5	Баскетбольная площадка	Выполнение контрольных упражнений
17-20			Соревновательные матчи	4	Учебная игра 7на7	Баскетбольная площадка	Участие в учебных играх
				28	Волейбол		
21			Изучение правил. Тренировочные упр.	1	Техника нападения. Действия без мяча.	Спортивный зал	Входной контроль
22			Тренировочные упр.	1	Перемещения и стойки.	Спортивный зал	Отработка технических элементов
23-25			Комплексная подготовка	3	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность.	Спортивный зал	Отработка технических элементов
26-27			Учебно-тренировочные занятия	2	Передача на точность. Встречная передача.	Спортивный зал	Отработка технических элементов
28-29			Комплексная подготовка	2	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, сверху	Спортивный зал	Отработка технических элементов
30-31			Тренировочные упр.	2	Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками.	Спортивный зал	Выполнение контрольных упр.
32-33			Учебно-тренировочные занятия	2	Техника защиты. Блокирование.	Спортивный зал	Отработка технических элементов
34-35			Тактические занятия	2	Групповые действия игроков.	Спортивный зал	Оценка понимания тактики
36-37			Учебно-тренировочные занятия	2	Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи	Спортивный зал	Оценка понимания тактики
38-39			Комплексная подготовка	2	Командные действия. Прием подач.	Спортивный зал	Оценка понимания тактики
40-41			Тактические занятия	2	Расположение игроков при приеме	Спортивный зал	Оценка понимания тактики

42-49			Соревновательные матчи	7	Контрольные игры и соревнования.	Спортивный зал	Участие в учебных играх
				24	Баскетбол.		
50			Изучение правил игры	1	Основы техники и тактики. Техника передвижения.	Спортивный зал	Отработка технических элементов
51			Учебно-тренировочные занятия	1	Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	Спортивный зал	Отработка технических элементов
52			Комплексная подготовка	1	Техника нападения.	Спортивный зал	Оценка понимания тактики
53			Учебно-тренировочные занятия	1	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока.	Спортивный зал	Выполнение контрольных упр.
54			Учебно-тренировочные занятия	1	Ловля мяча одной рукой на уровне груди.	Спортивный зал	Выполнение контрольных упр.
55			Комплексная подготовка	1	Броски мяча двумя руками с места.	Спортивный зал	Выполнение контрольных упр.
56			Учебно-тренировочные занятия	1	Штрафной бросок	Баскетбольная площадка	Выполнение контрольных упр.
57			Учебно-тренировочные занятия	1	Бросок с трех очковой линии.	Баскетбольная площадка	Отработка технических элементов
58			Комплексная подготовка	1	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	Баскетбольная площадка	Отработка технических элементов
59			Учебно-тренировочные занятия	1	Ведение мяча с изменением скорости.	Баскетбольная площадка	Отработка технических элементов
60			Учебно-тренировочные занятия	1	Обманные движения.	Баскетбольная площадка	Оценка понимания тактики
61			Учебно-тренировочные занятия	1	Обводка соперника с изменением высоты отскока.	Баскетбольная площадка	Оценка понимания тактики
62-63			Учебно-тренировочные занятия	2	Взаимодействие игроков с заслонами.	Баскетбольная площадка	Оценка понимания тактики

64-68			Учебно-тренировочные занятия	4	Учебная игра .Стритбол 3х3	Баскетбольная площадка	Участие в учебных играх
69-72			Соревновательные встречи	4	Соревнования.	Баскетбольная площадка	Участие в учебных играх