

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Завидовская основная общеобразовательная школа  
Яковлевского городского округа»

<b>Рассмотрено</b> на заседании методического совета Протокол № <u>6</u> от <u>«20» июля</u> 2023г.	<b>Утверждено</b> приказом № <u>201</u> от <u>«31» августа</u> 2023г. Директор <u>Жукова В. Н.</u>
--	---



**Программа дополнительного образования  
«Движение вверх»**

Возраст обучающихся- 7-15 лет  
Срок реализации программы- 1 год  
Турчин Сергей Александрович

с.Завидовка,  
2023-2024 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа «Движение вверх» (далее - Программа) разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-9 классов образовательных учреждений под ред. В.И. Ляха (2015г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

Нормативно-правовой базой создания программы являются:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. ФГОС ООО, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
4. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 (в редакции от 29.06.2011) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
6. Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
7. Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 №986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и учебных помещений»;

Данная Программа является одной из составляющих частей системы физического воспитания в общеобразовательной школе, основная цель которой – всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры ребенка. Под физической культурой подразумевается: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и основные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов жизни, основных навыков сохранения здоровья.

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.

**Цель программы** - укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию детей, воспитание осознанной необходимости заниматься спортом.

### **Задачи программы:**

Обучающие:

- формирование и совершенствование у школьников двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений и двигательным действиям;
- обеспечение усвоения систематизированных знаний;
- формирование правильного отношения к физкультурным занятиям, мероприятиям;

-формирование у детей жизненно важных двигательных навыков и умений, способствующих укреплению здоровья;

-формирование навыков правильной осанки при статических положениях и передвижениях.

Развивающие:

- развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости) в соответствии с возрастом;

-развитие силы, уравновешенности, подвижности нервной системы.

-развитие способностей:

а) координационные (умения рационально выполнять движения и двигательные действия);

б) скоростные (развитие способности выполнять двигательные действия в максимальном темпе за максимальный промежуток времени; проявление решительности и уверенности в действиях);

в) силовые (умения преодолевать физические трудности; воспитывать силу воли, настойчивость в достижении поставленной цели);

г) выносливости (проявление волевых качеств: целеустремленности, выдержки, развитие способности выполнять физические упражнения без снижения их интенсивности);

д) гибкости (развитие подвижности в суставах).

Воспитательные:

-способствовать проявлению смелости, настойчивости, решительности, уверенности в своих силах с помощью подбора физических упражнений, соответствующие возрастным и индивидуальным особенностям детей;

- воспитывать дисциплинированность, чувство коллективизма, чувство дружбы и товарищества;

-обеспечивать социальное формирование личности ребенка, развитие его творческих сил и способностей;

-создавать условия для проявления положительных эмоций;

-воспитывать у школьников устойчивый интерес и привычку к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Возраст детей. Программа предназначена для обучения детей в возрасте от 7 до 16 лет.

Сроки реализации программы

Общий объем реализации программы – 72 часа в год.

Формы и режим занятий

Занятия проводятся два раза в неделю по 2 часа. Практика показывает нецелесообразность двух трехчасовых занятий в неделю, в то время как три занятия по два часа дают гораздо больший учебный и оздоровительный эффект. В процессе обучения используются следующие формы занятий: однонаправленные, комбинированные, целостно – игровые, контрольные учебные занятия.

Типичное занятие имеет следующую структуру:

- организационный момент;
- основная часть;
- подведение итогов занятия.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию

здоровье сберегающих практик.

### **Планируемые результаты**

В процессе обучения и воспитания, собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Дополнительная образовательная программа физического воспитания учащихся предусматривает достижение следующих результатов образования:

➤ Личностными результатами программы является формирование следующих умений:

•определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

• в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

➤ Метапредметными результатами программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

• определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога, а далее самостоятельно;

• проговаривать последовательность действий;

• уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному педагогом плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

• средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

• учиться совместно с педагогом и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

• добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

• перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

• умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;

• совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

• учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы:

➤ осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

➤ социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы физического воспитания учащихся

В ходе реализации программы «Спортивные игры» обучающиеся должны:

В результате первого года обучения учащиеся должны уметь:

- 1) знать правила игры в волейбол, баскетбол, футбол;
- 2) владеть приемами передачи мяча сверху и снизу;
- 3) выполнять и принимать подачу;
- 4) самостоятельно проводить разминку;
- 5) играть в пионербол с элементами волейбола и в волейбол на начальном уровне

В результате второго года обучения:

- 1) выполнять нападающий удар и блокирование
- 2) освоить игру «третьего номера»
- 3) играть самостоятельно в волейбол, баскетбол с более старшими партнерами
- 4) знать суть игры

В результате третьего года обучения овладеть:

- 1) техническими приемами – в совершенстве
- 2) тактическими навыками волейбола, баскетбола, футбола
- 3) навыками судейства.

№ п/п	Темы учебных занятий	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Развитие скоростных качеств. Бег с ускорением.	2	1	1
2	Физические качества спортсмена, физическая подготовка и подготовленность. Развитие быстроты и координации.	2	1	1
3	Волейбол. Футбол Технические приёмы.	2		2
4	Баскетбол. Пионербол. Технические приёмы баскетбола и пионербола.	2	1	1
5	Веселые старты. Теннис.	2		2
6	Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений	2		2
7	ОРУ в движении. Игры: «Футбол», «Волейбол», «Баскетбол». Развитие скоростно-силовых способностей.	2		2
8	ОРУ на месте. Игры: «Баскетбол», «Футбол», «Волейбол». Развитие скоростно-силовых способностей.	2	1	1
9	Волейбол. Теннис. Технические приёмы.	2		2
10	Баскетбол. Пионербол. Технические приёмы баскетбола и пионербола.	2		2
11	Легкая атлетика. Футбол.	2		2
12	Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений	2	1	1
13	ОРУ в движении. Игры: «Футбол», «Волейбол», «Баскетбол». Развитие скоростно-силовых способностей.	2		2
14	ОРУ на месте. Игры: «Баскетбол», «Футбол», «Волейбол». Развитие скоростно-силовых способностей.	2	1	1
15	Волейбол. Футбол Технические приёмы.	2		2
16	ОРУ на месте. Игры: «Баскетбол», «Футбол», «Волейбол». Развитие скоростно-силовых способностей.	2		2
17	Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений	2		2
18	Спортивные игры «Волейбол», «Футбол».	2		2
19	История физической культуры и спорта.	2	1	1
20	Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.	2		2
21	Волейбол. Футбол Технические приёмы.	2		2
22	Баскетбол. Пионербол.	2	1	1

	Технические приёмы баскетбола и пионербола.			
23	Веселые старты. Теннис.	2		2
24	Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений	2		2
25	ОРУ в движении. Игры: «Футбол», «Волейбол», «Баскетбол». Развитие скоростно-силовых способностей.	2		2
26	ОРУ на месте. Игры: «Баскетбол», «Футбол», «Волейбол». Развитие скоростно-силовых способностей.	2		
27	Волейбол. Футбол. Технические приёмы.	2		2
28	Баскетбол. Пионербол. Технические приёмы баскетбола и пионербола.	2		2
29	Веселые старты. Метание мяча. Теннис.	2		2
30	Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений	2	1	1
31	ОРУ в движении. Игры: «Футбол», «Волейбол», «Баскетбол». Развитие скоростно-силовых способностей.	2		2
32	ОРУ на месте. Игры: «Баскетбол», «Футбол», «Волейбол». Развитие скоростно-силовых способностей.	2		2
33	Волейбол. Футбол Технические приёмы.	2		2
34	ОРУ на месте. Игры: «Баскетбол», «Футбол», «Волейбол». Развитие скоростно-силовых способностей.	2	1	1
35	Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	2		2
36	Спортивные игры «Волейбол», «Футбол».	2		2
37	Физические качества спортсмена, физическая подготовка и подготовленность. Развитие быстроты и координации.	2		2
38	Волейбол. Футбол Технические приёмы.	2	1	2
39	Баскетбол. Пионербол. Технические приёмы баскетбола и пионербола.	2		2
40	ОРУ в движении. Игры: «Футбол», «Волейбол», «Баскетбол». Развитие скоростно-силовых способностей.	2		2
41	Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений	2		2
42	ОРУ в движении. Игры: «Футбол», «Волейбол», «Баскетбол». Развитие скоростно-силовых способностей.	2		2
43	ОРУ на месте. Игры: «Баскетбол», «Футбол», «Волейбол». Развитие скоростно-силовых способностей.	2		2
44	Волейбол. Теннис. Технические приёмы.	2		2

45	Баскетбол. Пионербол. Технические приёмы баскетбола и пионербола.	2		2
46	Спортивное ориентирование. Легкая атлетика.	2	1	1
47	Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений	2		2
48	ОРУ в движении. Игры: «Футбол», «Волейбол», «Баскетбол». Развитие скоростно-силовых способностей.	2		2
49	ОРУ на месте. Игры: «Баскетбол», «Футбол», «Волейбол». Развитие скоростно-силовых способностей.	2		2
50	Волейбол. Футбол Технические приёмы.	2		2
51	ОРУ на месте. Игры: «Баскетбол», «Футбол», «Волейбол». Развитие скоростно-силовых способностей.	2		2
52	Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений	2	1	1
53	Спортивные игры «Волейбол», «Футбол».	2		2
54	Физические качества спортсмена, физическая подготовка и подготовленность. Развитие быстроты и координации.	2		2
55	Волейбол. Футбол Технические приёмы.	2		2
56	Баскетбол. Пионербол. Технические приёмы баскетбола и пионербола.	2		2
57	Спортивное ориентирование.	2		2
58	Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений	2		2
59	ОРУ в движении. Игры: «Футбол», «Волейбол», «Баскетбол». Развитие скоростно-силовых способностей.	2	1	1
60	ОРУ на месте. Игры: «Баскетбол», «Футбол», «Волейбол». Развитие скоростно-силовых способностей.*+/- Ъ+	2		2
61	Волейбол. Теннис. Технические приёмы.	2		2
62	Баскетбол. Пионербол. Технические приёмы баскетбола и пионербола.	2		2
63	Веселые старты. Футбол.	2		2
64	Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений	2		2
65	ОРУ в движении. Игры: «Футбол», «Волейбол», «Баскетбол». Развитие скоростно-силовых способностей.	2		2
66	ОРУ на месте. Игры: «Баскетбол», «Футбол», «Волейбол». Развитие скоростно-силовых способностей.	2		2
67	Волейбол. Футбол Технические приёмы.	2		2

68	ОРУ на месте. Игры: «Баскетбол», «Футбол», «Волейбол». Развитие скоростно-силовых способностей.	2		2
69	Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений	2		2
70	Спортивные игры «Волейбол», «Футбол».	2		2
71	Физические качества спортсмена, физическая подготовка и подготовленность. Развитие быстроты и координации.	2		2
72	Волейбол. Футбол Технические приёмы.	2		2
	<b>Всего:</b>	<b>72</b>	<b>14</b>	<b>58</b>



## Календарно- тематическое планирование

№ п/п	Содержание	Всего часов	Дата изучения	
			по плану	по факту
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Развитие скоростных качеств. Бег с ускорением.	2		
2	Физические качества спортсмена, физическая подготовка и подготовленность. Развитие быстроты и координации.	2		
3	Волейбол. Футбол Технические приёмы.	2		
4	Баскетбол. Пионербол. Технические приёмы баскетбола и пионербола.	2		
5	Веселые старты. Теннис.	2		
6	Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений	2		
7	ОРУ в движении. Игры: «Футбол», «Волейбол», «Баскетбол». Развитие скоростно-силовых способностей.	2		
8	ОРУ на месте. Игры: «Баскетбол», «Футбол», «Волейбол». Развитие скоростно-силовых способностей.	2		
9	Волейбол. Теннис. Технические приёмы.	2		
10	Баскетбол. Пионербол. Технические приёмы баскетбола и пионербола.	2		
11	Легкая атлетика. Футбол.	2		
12	Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений	2		
13	ОРУ в движении. Игры: «Футбол», «Волейбол», «Баскетбол». Развитие скоростно-силовых способностей.	2		
14	ОРУ на месте. Игры: «Баскетбол», «Футбол», «Волейбол». Развитие скоростно-силовых способностей.	2		
15	Волейбол. Футбол Технические приёмы.	2		
16	ОРУ на месте. Игры: «Баскетбол», «Футбол», «Волейбол». Развитие скоростно-силовых способностей.	2		
17	Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений	2		
18	Спортивные игры «Волейбол», «Футбол».	2		
19	История физической культуры и спорта.	2		
20	Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.	2		
21	Волейбол. Футбол Технические приёмы.	2		
22	Баскетбол. Пионербол.	2		

	Технические приёмы баскетбола и пионербола.			
23	Веселые старты. Теннис.	2		
24	Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений	2		
25	ОРУ в движении. Игры: «Футбол», «Волейбол», «Баскетбол». Развитие скоростно-силовых способностей.	2		
26	ОРУ на месте. Игры: «Баскетбол», «Футбол», «Волейбол». Развитие скоростно-силовых способностей.	2		
27	Волейбол. Футбол. Технические приёмы.	2		
28	Баскетбол. Пионербол. Технические приёмы баскетбола и пионербола.	2		
29	Веселые старты. Метание мяча. Теннис.	2		
30	Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений	2		
31	ОРУ в движении. Игры: «Футбол», «Волейбол», «Баскетбол». Развитие скоростно-силовых способностей.	2		
32	ОРУ на месте. Игры: «Баскетбол», «Футбол», «Волейбол». Развитие скоростно-силовых способностей.	2		
33	Волейбол. Футбол Технические приёмы.	2		
34	ОРУ на месте. Игры: «Баскетбол», «Футбол», «Волейбол». Развитие скоростно-силовых способностей.	2		
35	Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	2		
36	Спортивные игры «Волейбол», «Футбол».	2		
37	Физические качества спортсмена, физическая подготовка и подготовленность. Развитие быстроты и координации.	2		
38	Волейбол. Футбол Технические приёмы.	2		
39	Баскетбол. Пионербол. Технические приёмы баскетбола и пионербола.	2		
40	ОРУ в движении. Игры: «Футбол», «Волейбол», «Баскетбол». Развитие скоростно-силовых способностей.	2		
41	Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений	2		
42	ОРУ в движении. Игры: «Футбол», «Волейбол», «Баскетбол». Развитие скоростно-силовых способностей.	2		
43	ОРУ на месте. Игры: «Баскетбол», «Футбол», «Волейбол». Развитие скоростно-силовых способностей.	2		
44	Волейбол. Теннис. Технические приёмы.	2		
45	Баскетбол. Пионербол.	2		

	Технические приёмы баскетбола и пионербола.			
46	Спортивное ориентирование. Легкая атлетика.	2		
47	Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений	2		
48	ОРУ в движении. Игры: «Футбол», «Волейбол», «Баскетбол». Развитие скоростно-силовых способностей.	2		
49	ОРУ на месте. Игры: «Баскетбол», «Футбол», «Волейбол». Развитие скоростно-силовых способностей.	2		
50	Волейбол. Футбол Технические приёмы.	2		
51	ОРУ на месте. Игры: «Баскетбол», «Футбол», «Волейбол». Развитие скоростно-силовых способностей.	2		
52	Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений	2		
53	Спортивные игры «Волейбол», «Футбол».	2		
54	Физические качества спортсмена, физическая подготовка и подготовленность. Развитие быстроты и координации.	2		
55	Волейбол. Футбол Технические приёмы.	2		
56	Баскетбол. Пионербол. Технические приёмы баскетбола и пионербола.	2		
57	Спортивное ориентирование.	2		
58	Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений	2		
59	ОРУ в движении. Игры: «Футбол», «Волейбол», «Баскетбол». Развитие скоростно-силовых способностей.	2		
60	ОРУ на месте. Игры: «Баскетбол», «Футбол», «Волейбол». Развитие скоростно-силовых способностей.	2		
61	Волейбол. Теннис. Технические приёмы.	2		
62	Баскетбол. Пионербол. Технические приёмы баскетбола и пионербола.	2		
63	Веселые старты. Футбол.	2		
64	Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений	2		
65	ОРУ в движении. Игры: «Футбол», «Волейбол», «Баскетбол». Развитие скоростно-силовых способностей.	2		
66	ОРУ на месте. Игры: «Баскетбол», «Футбол», «Волейбол». Развитие скоростно-силовых способностей.	2		
67	Волейбол. Футбол Технические приёмы.	2		

68	ОРУ на месте. Игры: «Баскетбол», «Футбол», «Волейбол». Развитие скоростно-силовых способностей.	2		
69	Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений	2		
70	Спортивные игры «Волейбол», «Футбол».	2		
71	Физические качества спортсмена, физическая подготовка и подготовленность. Развитие быстроты и координации.	2		
72	Волейбол. Футбол Технические приёмы.	2		
	<b>Всего:</b>	<b>72</b>		

## Методические материалы и литература

1. Гатман Б., Финнеган Т., Все о тренировке юного баскетболиста. Издательство АСТ, 2007
2. Карасева Т.В., Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Основная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
3. Кузнецов В.С. Спортивная деятельность учащихся. Баскетбол. 2013.-113с.
4. Веревкин М.П. Мини – футбол на уроках физической культуры. Издательство ТВТ Дивизион – 2006.-100с.
5. Киселев П.А. Подвижные и спортивные игры с мячом. Издательство Планета – 2015.-76с.
6. Федорова Н.А. Физическая культура. Подвижные игры. 5 – 8 класс. Издательство Экзамен – 2016.- 64с.
7. Федорова Н.А. Физическая культура. Подвижные игры. 9-11 класс. Издательство Экзамен - 2016. – 64с.
8. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе. Программы, рекомендации. 2014.-168с
9. Физическая культура: 5-9 кл: тестовый контроль: пособие для учителя/В.И.Лях. — М.: Просвещение —144с.
10. «Федеральная комплексная программа физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича М.: Просвещение - 2016. Предметная линия учебников. В.И.Виленского, В.И.Ляха. 5 – 9 классы.
11. «Федеральная комплексная программа физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича.М.: Просвещение - 2016. Предметная линия учебников. В.И.Виленского, В.И.Ляха. 10 - 11 классы.