

Департамент Смоленской области по образованию и науке  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 21  
имени Н. И. Рыленкова» города Смоленска

Рассмотрена  
на педагогическом совете  
школы  
протокол №1  
от «31» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНА  
Заместитель директора  
 К.Ю. Лелич  
(подпись)  
«31» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНА  
Директор школы  
 С.В. Вакунова  
(подпись)  
Приказ № 323  
от 31.08.2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Достигай и побеждай!»

**Возраст обучающихся: 14 лет**

**Срок реализации-1 год**

Автор-составитель:  
Тихонова Юлия Алексеевна,  
советник директора по воспитанию и взаимодействию с детскими  
общественными объединениями

Смоленск  
2023

## **I. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа «Открывай страну!» является программой патриотической направленности, разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми актами Российской Федерации и образовательного учреждения:

- Федеральный Закон РФ от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 года №678-р;

- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Минтруда и социальной защиты населения Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Устав МБОУ «СШ №21 им. Н.И. Рыленкова»

**Педагогическая целесообразность:** современное общество все больше зависит от физической активности и умения правильно поддерживать свой организм в тонусе.

**Новизна программы:** заключается в ее комплексном подходе к развитию физической культуры. Она учитывает не только физическую активность, но и

здоровье, питание, психологическое благополучие и социальное взаимодействие.

**Адресат программы:** подростки в возрасте 14-15 лет.

### **Доступность программы для различных категорий детей**

Программа подходит для работы с детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации. При работе с этой категорией детей используется технология педагогической поддержки. Обучаться по программе имеют возможность дети из малообеспеченных семей, так как она не предусматривает приобретение дорогостоящих материалов и специального оборудования.

**Объем программы:** 34 часа.

**Срок освоения программы:** 1 год.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю по 1 академическим часам продолжительностью 40 минут.

**Формы организации учебного процесса:** очная

Основными целями данной программы являются:

- повышение грамотности в области физической активности и здорового образа жизни. Программа предлагает новые и инновационные подходы к обучению и пропаганде физической культуры, чтобы мотивировать учеников быть активными и заботиться о своем здоровье.
- обеспечить доступность и качество физического образования для учеников. Она стремится развивать участие в физической активности и спорте, а также повышать осведомленность о важности здорового образа жизни.

### **Виды занятий:**

1. Спортивные соревнования: участие в соревнованиях по различным видам спорта, таким как легкая атлетика, футбол, баскетбол и т. д.
2. Тренировки: проведение тренировок по различным видам физической активности.

3. Лекции и семинары: проведение лекций и семинаров о важности физической активности и здорового образа жизни, а также обучение правильной технике выполнения упражнений.

4. Групповые занятия

5. Здоровый образ жизни и питание: проведение занятий по здоровому образу жизни, включая правильное питание, сон и стресс-менеджмент.

6. Спортивные мероприятия: организация спортивных мероприятий, таких как спортивные фестивали, олимпиады и турниры.

7. Развлекательные активности: проведение различных развлекательных активностей, таких как спортивные игры, эстафеты, конкурсы и другие формы активного отдыха.

## **Задачи**

### ***Воспитательные:***

- у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- воспитание моральных и волевых качеств.

### ***Развивающие:***

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

### ***Познавательные:***

- обучение технике и тактике спортивных игр;
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;

## **Планируемые результаты**

Личностные результаты:

- формирование культуры здоровья - отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и

осознания  
жизни.

ценности

человеческой

**Предметные результаты:**

- приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной Деятельности и умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

**Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;  
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

**Условия реализации программы:**

1. Стенка гимнастическая
2. Комплект навесного оборудования.(мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
3. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные, теннисные.
4. Палка гимнастическая.
5. Скакалка детская.
6. Мат гимнастический.
7. Кегли.
8. Обруч железный.
9. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
10. Рулетка измерительная.
11. Волейбольная сетка универсальная.
12. Аптечка.
13. Мяч малый (теннисный).
14. Гранаты для метания (500г,700г).

Пришкольный стадион (площадка):

1. Игровое поле для мини-футбола.
4. Гимнастическая площадка.
5. Полоса препятствия.

Мультимедийное оборудование:

1. Компьютер.

### **Виды и формы контроля**

- **Вводный контроль** проводится в сентябре-месяце, в начале обучения ребенка по дополнительной общеобразовательной программе. Он проходит в форме беседы.

- **Текущий контроль** осуществляется на каждом занятии. Он проводится в форме педагогического наблюдения, устного и письменного опроса, анализа выполнения творческих работ;
- **Промежуточный контроль** осуществляется 1 раз в год в декабре-месяце. Формы проведения: практическое задание
- **Итоговый контроль** проводится в мае-месяце, в конце обучения ребенка по дополнительной общеобразовательной программе. Он проходит в форме выполнения практического задания.

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. «Вводный урок» Техника безопасности. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	1	1		наблюдение
2.	Раздел 2. «Футбол». 1. История футбола. Основные правила игры в футбол. 2. Изучение стоек игрока, перемещение в стойке. Варианты ведения мяча без сопротивления защитников. 3. Практическое задание. Отработка полученных знаний (стойки, перемещение, ведение мяча). 4. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Комбинации: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам 5. Позиционное нападение без изменений позиций игроков. 6. Практическое задание. Отработка полученных знаний. 7. Практическое задание. Игра по упрощенным правилам мини- футбола. 8. Практическое задание. Игра по упрощенным правилам мини- футбола.	8	4	4	сдача нормативов

3.	<p>Раздел 3. «Баскетбол»</p> <p>1. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.</p> <p>2. Стойки игрока, перемещения в стойке. Ловля мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.</p> <p>3. Практическое задание. Отработка полученных знаний (стойки и ловля мяча).</p> <p>4. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча. Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника.</p> <p>5. Комбинация: ловля, передача, ведение, бросок. Позиционное нападение (5:0).</p> <p>6. Практическое задание. Отработка полученных знаний</p> <p>7. Практическое задание. Отработка полученных знаний.</p> <p>8. Практическое задание. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.</p> <p>9. Практическое задание. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.</p>	9	4	5	сдача нормативов
----	--	---	---	---	------------------

4.	<p>Раздел 4. «Волейбол».</p> <p>1. История волейбола. Основные правила игра в волейбол.</p> <p>2. Изучение стоек игрока, перемещений в стойке. Передача мяча сверху двумя руками и после перемещения вперед.</p> <p>3. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.</p> <p>4. Практическое задание. Отработка полученных знаний</p> <p>5. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки. Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя боковая подача мяча.</p> <p>6. Практическое задание. Отработка полученных знаний</p> <p>7. Практическое задание. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.</p> <p>8. Практическое задание. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.</p>	8	4	4	сдача нормативов
5.	<p>Раздел 5. «Русская лапта».</p> <p>1. История русской лапты. Основные правила игры в лапту.</p> <p>2. Стойка игрока. Передвижения игроков. Удары битой по мячу.</p> <p>3. Ловля и передача мяча. Броски мяча в цель. Удары битой сверху.</p> <p>4. Боковой удар битой. Ловля и передача мяча. Броски мяча в цель.</p> <p>5. Удары битой по мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча.</p> <p>6. Практическое задание. Отработка полученных знаний</p> <p>7. Практическое задание. Игра по упрощенным правилам мини-лапты.</p> <p>8. Практическое задание. Игра по упрощенным правилам мини-лапты.</p>	8	5	3	сдача нормативов
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	

### III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

#### Раздел 1. «Вводное занятие».

**Теория:** Техника безопасности. Правила тренировок. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.

#### Раздел 2. «Футбол».

**Теория:** История футбола. Основные правила игры в футбол. Изучение стоек игрока, перемещение в стойке. Варианты ведения мяча без сопротивления защитников. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.

Комбинации: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Позиционное нападение без изменений позиций игроков.

**Практика:** Отработка полученных знаний. Игра по упрощенным правилам мини-футбола.

#### Раздел 3. «Баскетбол».

**Теория:** История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока, перемещения в стойке. Ловля мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча. Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника. Комбинация: ловля, передача, ведение, бросок. Позиционное нападение (5:0)

**Практика:** Отработка полученных знаний. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола

#### Раздел 4. «Волейбол».

**Теория:** История волейбола. Основные правила игра в волейбол. Изучение стоек игрока, перемещений в стойке. Передача мяча сверху двумя руками и после перемещения вперед. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки. Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя боковая подача мяча.

**Практика:** Отработка полученных знаний. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

#### Раздел 5. «Русская лапта».

**Теория:** История русской лапты. Основные правила игры в лапту. Стойка игрока. Передвижения игроков. Удары битой по мячу. Ловля и передача мяча. Броски мяча в цель. Удары битой сверху. Боковой удар битой. Ловля и передача мяча. Броски мяча в цель.

Удары битой по мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле.  
Подача мяча.

**Практика:** Отработка полученных знаний. Игра по упрощенным правилам мини-лапты.

#### IV. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Тема занятия	Форма занятия	Количество часов	Форма контроля
1.		Техника безопасности. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	беседа	1	наблюдение
2.		История футбола. Основные правила игры в футбол.	беседа	1	наблюдение
3.		Изучение стоек игрока, перемещение в стойке. Варианты ведения мяча без сопротивления защитников.	беседа	1	наблюдение
4.		Практическое задание. Отработка полученных знаний (стойки, перемещение, ведение мяча).	практическое занятие	1	вводный контроль
5.		Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Комбинации: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	беседа	1	наблюдение
6.		Позиционное нападение без изменений позиций игроков.	беседа	1	наблюдение
7.		Практическое задание. Отработка полученных знаний.	практическое занятие	1	текущий контроль
8.		Практическое задание. Игра по упрощенным правилам мини-футбола.	практическое занятие	1	текущий контроль
9.		Практическое задание. Игра по упрощенным правилам мини-	практическое занятие	1	текущий контроль

		футбола.			
10.		История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.	беседа	1	наблюдение
11.		Стойки игрока, перемещения в стойке. Ловля мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.	беседа	1	наблюдение
12.		Практическое задание. Отработка полученных знаний (стойки и ловля мяча).	практическое занятие	1	текущий контроль
13.		Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча. Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника.	беседа	1	наблюдение
14.		Комбинация: ловля, передача, ведение, бросок. Позиционное нападение (5:0).	беседа	1	наблюдение
15.		Практическое задание. Отработка полученных знаний.	практическое занятие	1	текущий контроль
16.		Практическое задание. Отработка полученных знаний.	практическое занятие	1	текущий контроль
17.		Практическое задание. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	практическое занятие	1	промежуточный контроль
18.		Практическое задание. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	практическое занятие	1	текущий контроль
19.		История волейбола. Основные правила игра в волейбол.	беседа	1	наблюдение
20.		Изучение стоек игрока, перемещений в стойке. Передача мяча сверху двумя руками и после перемещения вперед.	беседа	1	наблюдение
21.		Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.	беседа	1	наблюдение

22.		Практическое задание. Отработка полученных знаний	практическое занятие	1	текущий контроль
23.		Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки. Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя боковая подача мяча.	беседа	1	наблюдение
24.		Практическое задание. Отработка полученных знаний	практическое занятие	1	текущий контроль
25.		Практическое задание. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	практическое занятие	1	текущий контроль
26.		Практическое задание. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	практическое занятие	1	текущий контроль
27.		История русской лапты. Основные правила игры в лапту.	беседа	1	наблюдение
28.		Стойка игрока. Передвижения игроков. Удары битой по мячу.	беседа	1	наблюдение
29.		Ловля и передача мяча. Броски мяча в цель. Удары битой сверху.	беседа	1	наблюдение
30.		Боковой удар битой. Ловля и передача мяча. Броски мяча в цель.	беседа	1	наблюдение
31.		Удары битой по мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле. подача мяча.	беседа	1	наблюдение
32.		Практическое задание. Отработка полученных знаний	практическое занятие	1	текущий контроль
33.		Практическое задание. Игра по упрощенным правилам мини-лапты.	практическое занятие	1	текущий контроль
34.		Практическое задание. Игра по упрощенным правилам мини-лапты.	практическое занятие	1	итоговый контроль