

Муниципальное образование город Приморско-Ахтарск, Краснодарского края
(территориальный, административный округ (город, район, поселок))

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №18 имени 30-летия Победы
(полное наименование образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО
Решением педагогического совета

от 21 августа 2024 года

Председатель
Н.Г. Падатка



Дополнительная общеобразовательная программа
Муниципального автономного общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы №18 имени 30-летия Победы
на 2024-2029 гг.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современная педагогика способствует созданию условий для свободного выбора ребенком форм дополнительного образования, способов самореализации на основе освоения общечеловеческих ценностей. Воспитательная среда дополнительного образования должна быть как можно более разнообразной, вариативной. Этому и способствует Образовательная программа дополнительного образования МАОУ СОШ №18

Дополнительное образование ориентировано на удовлетворение индивидуально-групповых потребностей, которые объективно не могут быть учтены при организации общего образования. В дополнительном образовании образование рассматривается не просто как «подготовка к жизни» или освоение основ профессии, а как непрерывный процесс саморазвития, самосовершенствования, увлекательного и радостного потребления интеллектуальных ресурсов. В дополнительном образовании подрастающее поколение учится мечтать, проектировать, планировать, преобразовывать свою жизнь и окружающую действительность, стремясь в своей творческой деятельности к совершенству и гармонии. Такое образование основывается на свободе мысли и действия, творчестве, партнёрстве, уважении достоинства каждой личности. Это становится возможным, поскольку в сравнении с институтом общего образования институт дополнительного образования обладает следующими особенностями:

- участие в дополнительном образовании на основе добровольного выбора детей (семьи) в соответствии с их интересами, склонностями и системой ценностей;
- возможность выбора программы, режима ее освоения, смены программ.

В дополнительном образовании обеспечивается более тесная, чем в основном, связь с практикой, имеются благоприятные возможности для приобретения социального опыта, разнообразия выбора (с правом на пробы и ошибки), профессиональной ориентации.

В системе дополнительного образования познавательная активность обучающихся всегда выходит за рамки собственно образовательной среды. В творческой среде дополнительного образования, обеспечивающей возможности для раскрытия и эффективного развития способностей, формируется творческая социально зрелая и активная личность.

Важной стратегической задачей и ценностным ориентиром дополнительного образования является содействие модернизации физического воспитания детей. Дополнительное образование является важным фактором повышения социальной стабильности и справедливости в обществе, создавая условия для успешности каждого ребенка, независимо от места жительства и социально-экономического статуса семьи. Дополнительное образование детей –целое направленное процесс воспитания, развития и обучения посредством реализации дополнительных образовательных программ, оказания дополнительных образовательных

услуг и информационно-образовательной деятельности как дополнение к основному базовому образованию, а также развитие умений и навыков самопознания, саморегуляции, самосовершенствования.

Актуальность Программы

В условиях дополнительного образования дети могут развивать свой творческий потенциал, навыки адаптации к современному обществу и получают возможность полноценной организации свободного времени.

Школьное дополнительное образование оказывает существенное воспитательное воздействие на учащихся: оно способствует возникновению у ребенка потребности в саморазвитии, формирует у него готовность и привычку к творческой деятельности, повышает его собственную самооценку и его статус в глазах сверстников, педагогов, родителей. Занятость обучающихся после уроков содействует укреплению самодисциплины, развитию самоорганизованности и самоконтроля школьников, появлению навыков содержательного проведения досуга, позволяет формировать у детей практические навыки здорового образа жизни, умение противостоять негативному воздействию окружающей среды. Массовое участие детей в досуговых программах способствует сплочению школьного коллектива, укреплению традиций гимназии, утверждению благоприятного социально-психологического климата в ней.

Сегодня дополнительное образование детей – реально действующая подсистема образования. Деятельность системы дополнительного образования в МАОУ СОШ №18 регламентируется образовательными программами, разработанными педагогами на основе государственных стандартов, на основании требований Министерства образования Российской Федерации к содержанию и оформлению программ дополнительного образования.

Цель и задачи дополнительного образования

Основная цель дополнительного образования детей: обеспечение прав личности на развитие и самореализацию, расширение возможностей для удовлетворения разнообразных интересов детей и их семей, обеспечение общественной солидарности.

Основные задачи дополнительного образования детей: увеличение охвата детей услугами дополнительного образования; повышение качества дополнительного образования; обновление содержания дополнительного образования в соответствии с задачами развития государства, интересами детей и потребностями семьи, изменениями технологического и социального уклада.

Принципы дополнительного образования

Дополнительное образование опирается на следующие приоритетные принципы:

1. Свободный выбор ребенком видов и сфер деятельности.
2. Ориентация на личностные интересы, потребности, способности ребенка.
3. Возможность свободного самоопределения и самореализации ребенка.

4. Единство обучения, воспитания, развития.
5. Реализация практико-деятельностной основы образовательного процесса.

Предмет дополнительного образования

Предметом деятельности дополнительного образования школы является: организация учебного процесса дополнительного образования, в соответствии с действующими программами; реализация образовательных программ, направленных на духовное, культурное, эстетическое образование подрастающего поколения в системе дополнительного образования; участие воспитанников в концертных выступлениях, фестивалях, конкурсах, соревнованиях, выставках и иных мероприятиях различного уровня.

Функции дополнительного образования

Система дополнительного образования осуществляет 5 исключительно важных функций:

1. Функция социализации
2. Развивающая функция
3. Обучающая функция
4. Воспитательная функция
5. Социокультурная функция

Ожидаемые результаты освоения Программы дополнительного образования детей

Основными результатами освоения Программы будут:

1. Расширение возможностей для наиболее полного удовлетворения потребностей и интересов учащихся, выявление одарённых детей и формирование мотивации успеха.
2. Повышение роли дополнительного образования в деятельности школы.
3. Вовлечение в различные виды деятельности большего количества учащихся.
4. Снижение роста негативных проявлений среди совершеннолетних.
5. Укрепление здоровья детей, формирование навыков здорового образа жизни.
6. Обеспечение социальной защиты, поддержки и адаптации детей к жизни в обществе.
7. Воспитание у детей гражданственности, уважения к правам и свободам человека, любви к Родине, природе, семье.

Формы обучения по дополнительным образовательным программам

Обучение в ОО по дополнительным образовательным программам осуществляется в очной форме. Очная форма обучения предполагает освоение дополнительных образовательных программ при непосредственном посещении учреждения.

ОО организует образовательный процесс по реализации дополнительных образовательных программ с использованием традиционных форм организации образовательной деятельности, в объединениях по интересам.

Обучение с использованием традиционных форм организации образовательной деятельности предполагает аудиторские занятия, лекции, семинары, практикумы, экскурсии, концерты, выставки, экспозиции, акции, походы, конкурсы, спортивные игры и другое.

К объединениям по интересам могут относиться секции, кружки, лаборатории, студии, оркестры, творческие коллективы, театры и др.

Объединения по интересам могут быть сформированы:

- В группы обучающихся одного возраста,
- В разновозрастные группы, являющиеся основным составом объединения.

Занятия в объединениях могут проводиться по дополнительным образовательным программам различной направленности (технической, естественнонаучной, физкультурно-спортивной, художественной, туристско-краеведческой, социально-педагогической).

Занятия в объединениях проводятся со всем составом объединения.

Каждый обучающийся имеет право заниматься в нескольких объединениях, менять их.

В работе объединений при наличии условий и с согласия руководителя объединения могут участвовать совместно с несовершеннолетними обучающимися их родители (законные представители) без включения в основной состав.

МАОУСОШ № 18 может реализовывать дополнительные общеобразовательные программы как самостоятельно, так и посредством сетевых форм их реализации.

Сетевая форма реализации дополнительных образовательных программ обеспечивает возможность освоения обучающимися дополнительных образовательных программ с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также при необходимости с использованием ресурсов иных организаций. В реализации образовательных программ с использованием сетевой формы наряду с организациями, осуществляющими образовательную деятельность, также могут участвовать научные организации, медицинские организации, организации культуры, физкультурно-спортивные и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления обучения, проведения учебной и производственной практики и осуществления иных видов учебной деятельности, предусмотренных соответствующей образовательной программой.

При реализации дополнительных образовательных программ ОО может использовать различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

Обучение с использованием электронного обучения предполагает организацию образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а так же информационно-телекоммуникационных сетей,

обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.

Формы обучения по дополнительным образовательным программам выбираются с учетом следующих характерологических свойств дополнительного образования детей:

- предоставление ребенку преимущественно в возрасте от 6,5 до 18 лет свободы выбора образовательной области, образовательной программы, объема учебного материала и темпа его освоения;
- отсутствие образовательных стандартов (содержание дополнительного образования определяется в неограниченном образовательными стандартами пространстве жизнедеятельности человека);
- соответствие выявляемым на системной основе образовательным интересам и запросам детей;
- направленность содержания на развитие у детей мотивации к познанию и творчеству;
- актуализацию интеллектуально-творческого потенциала личности, ее образовательной активности;
- деятельностный характер образовательного процесса, его направленность на организацию социального опыта ребенка, формирование социальной мобильности, адаптивности, ответственности;
- отсутствие сравнения достижений одного ребенка с достижениями другого;
- оценка образовательных результатов на основе личностно-значимых ценностей;
- сотворческий характер стиля взаимоотношений педагогов с обучающимися.

Методическое обеспечение и условия реализации программы

Материально-технические условия:

Группы дополнительного образования занимаются в кабинетах, других помещениях гимназии, актовом зале, конференц-зале, спортивном и тренажерном залах и за пределами школы (музеи, театры, архивы и т.д.), компьютерных классах. Материалы, инструменты и другое необходимое оборудование имеется и приобретается за счет бюджетных и внебюджетных средств. Оборудование спортзала, мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные. Палка гимнастическая. Скакалка детская. Мат гимнастический. Кегли. Обруч пластиковый детский. Флажки: разметочные с опорой, стартовые. Рулетка измерительная. Щит баскетбольный тренировочный. Сетка для переноса и хранения мячей. Волейбольная сетка универсальная. Сетка волейбольная. Аптечка. Гранаты для метания (500г, 700г). Пришкольный стадион (площадка).

информационно-методические условия:

система, сформированная на основе разнообразных информационных образовательных ресурсов, современных информационно-телекоммуникационных средств педагогических технологий, направленных на формирование творческой, социально активной личности, а так же

компетентность участников образовательного процесса в решении учебно-познавательных и профессиональных задач с применением информационно-коммуникационных технологий (ИКТ-компетентность), наличие служб поддержки применения ИКТ.

Основными элементами ИОС являются:

- информационно-образовательные ресурсы в виде печатной продукции;
- информационно-образовательные ресурсы на сменных оптических носителях;
- информационно-образовательные ресурсы Интернета;
- вычислительная и информационно-телекоммуникационная инфраструктура;

Планируемые результаты освоения учащимися содержание программы: в процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

- *Личностные результаты* обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

- **Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- 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 ценности человеческой жизни.

- **Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействия с людьми;

- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

- способность рационально организовать физическую интеллектуальную деятельность;

- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
Самоопределение Смыслообразование	Соотнесение известного и неизвестного Планирование Оценка Способность к волевому усилию	Формулирование цели Выделение необходимой информации Структурирование Выбор эффективных способов решения учебной задачи Рефлексия Анализ и синтез Сравнение Классификации Действия постановки и решения проблемы	Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Постановка вопросов Разрешение конфликтов

Условия реализации Программы дополнительного образования

Количество учебных групп, численный состав каждого объединения, количество часов занятий в неделю регламентируется учебным планом из расчета норм бюджетного финансирования. Режим занятий определяется дополнительными общеобразовательными программами в соответствии с возрастными и психолого-педагогическими особенностями обучающихся, санитарными правилами и нормами. Расписание занятий составляется в соответствии с возрастными и психолого-педагогическими особенностями обучающихся, санитарными правилами и нормами. Занятия, предусмотренные программой дополнительного образования, проводятся после окончания основного учебного процесса и перерыва отведенного на отдых. Продолжительность занятия исчисляется в академических часах. Продолжительность академического часа – 45 минут; для обучающихся младшего школьного возраста – 30 минут. После каждого академического часа занятий предусмотрен короткий перерыв 5 минут. Строгих условий набора обучающихся в творческие объединения отделения дополнительного образования детей нет. В группы записываются все желающие. Группы второго года обучения формируются из обучающихся, закончивших первый год обучения или ранее обучавшихся, по разным причинам прекратившим занятия, но имеющим навыки работы.

Комплектование групп осуществляется с учетом возрастных и психологических особенностей детей. Наполняемость групп: 15-20 человек. В программах дополнительного образования предусмотрены творческие отчеты о проделанной работе. Это могут быть спектакли, конкурсные программы, тематические вечера, олимпиады, показательные выступления, викторины и фестивали.

Учебный процесс по программам дополнительного образования осуществляется в кабинетах, других помещениях гимназии, актовом зале, конференц-зале, спортивном и тренажерном залах и за пределами школы (музеи, театры, архивы и т.д.)

Основные формы обучения: мастерская, занятие, игра, тренировка, тренинг, экскурсия, репетиция. Обучающиеся могут выбирать интересующие их программы дополнительного образования в соответствии со своими склонностями, также они имеют возможность заниматься по нескольким интересующим их программам и в случае необходимости заменять одни программы на другие.

Для улучшения качества образовательных услуг в школе регулярно проводится мониторинг среди всех участников образовательного процесса:

1. Спектр интересов учащихся в области дополнительного образования;
2. Анализ выполнения конкретных программ;
3. Анализ выполнения тестовых заданий.

Анализируя полученные данные, педагоги имеют возможность корректировать программы по которым работают, апробировать новые программы, востребованные потребителем, выбирать различные технологии проведения занятий, ориентировать учащихся в сфере дополнительного образования.

Психологическая служба школы предоставляет помощь учащимся в выборе программы наиболее для них подходящей. Педагоги школы знакомят родителей с достижениями учащихся, организуя выставки работ, концерты, различные открытые мероприятия. Все это направлено на ориентацию детей и родителей в разнообразии направлений дополнительного образования представленного в гимназии.

Возраст обучающихся

Программа дополнительного образования детей предназначена для детей 7-18 лет. В образовательное пространство отделения дополнительного образования детей включены дети, находящиеся в различных трудных жизненных ситуациях, дети из многодетных семей, опекаемые, дети с ограниченными возможностями здоровья. В проведении занятий совместно с детьми могут участвовать родители (законные представители) без включения их в списочный состав учебных групп при наличии согласия педагога - руководителя детского объединения.

В школе реализуются следующие направленности дополнительного образования:

- естественнонаучная;
- социально-педагогическая;
- туристско-краеведческая;
- физкультурно-спортивная;
- художественная.

Программы дополнительного образования созданы в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутри предметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей школьников. Содержание образовательных программ по дополнительному образованию соответствует достижениям мировой культуры, российским традициям, культурно-национальным

особенностям. На занятиях преподаватели используют современные образовательные технологии, которые отражены в принципах: индивидуальности, доступности, преемственности, результативности. Ребята под руководством педагогов участвуют в конкурсах, соревнованиях, фестивалях разного уровня (школьных, муниципальных, районных, городских, всероссийских).

Содержание образовательных программ направлено на:

- создание условий для развития личности ребенка;
- развитие мотивации личности к познанию и творчеству;
- обеспечение эмоционального благополучия обучающегося;
- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности
- интеллектуальное и духовное развитие личности ребенка; взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей.

Приложением к данной Программе являются рабочие программы по направлениям.

Порядок и содержание промежуточной аттестации учащихся

МАОУ СОШ № 18 реализует дополнительные общеобразовательные программы с учетом запроса участников образовательных отношений и имеющихся в ОО условий.

Образовательной организацией реализуются дополнительные общеобразовательные программы для детей.

Обучающиеся имеют право выбирать для обучения дополнительные общеобразовательные программы, предлагаемые ОО.

Содержание дополнительных общеобразовательных программ и сроки обучения по ним определяются образовательной программой, разработанной и утвержденной учреждением.

ОО реализует дополнительные общеобразовательные программы в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

При выборе форм обучения по дополнительным образовательным программам должны учитываться возрастные особенности обучающихся.

Педагогическим работникам предоставляется свобода в выборе форм обучения при реализации дополнительных образовательных программ.

Использование при реализации дополнительных образовательных программ методов и средств обучения и воспитания, образовательных технологий, наносящих вред физическому или психическому здоровью учащихся, запрещается.

При реализации дополнительных образовательных программ учреждение может организовывать и проводить массовые мероприятия, создавать необходимые условия для совместного труда и (или) отдыха обучающихся, родителей (законных представителей).

Физкультурно-спортивное направление

Оздоровительные результаты программы:

- осознание учащимися 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 учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

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

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы:

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

В ходе реализации программы школьного спортивного клуба «СТАРТ» учащиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Смогут получить знания:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Ожидаемый результат:

Стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении года), результаты участия в соревнованиях.

Способы проверки результатов

- зачеты по теоретическим основам знаний(в течение года);
- мониторинг личностного развития воспитанников
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (в течение года);

- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (в течение года);
- анкетирование;
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;
- **Материально-техническое обеспечение**

Оборудование спортзала, мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные. Палка гимнастическая. Скакалка детская. Мат гимнастический. Кегли. Обруч пластиковый детский. Флажки: разметочные с опорой, стартовые. Рулетка измерительная. Щит баскетбольный тренировочный. Сетка для переноса и хранения мячей. Волейбольная сетка универсальная. Сетка волейбольная. Аптечка. Гранаты для метания (500г,700г).

Пришкольный стадион(площадка). Учебно-методическое обеспечение.

Учебно-тематический план на учебный год в 5-9 классах

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	ОФП	22	22	22
2	Баскетбол	20	20	20
3	Волейбол	20	20	20
4	Футбол	40	40	40
	ИТОГО	102	102	102

Тематическое планирование ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Календарный учебный график

1. Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается в 1-11 классах— 25 мая

**2. Продолжительность
учебного года составляет:**

	1 класс	2-11 классы
33 учебные недели	+	
34 учебные недели		+

четвертей составляет:

	Сроки	1 класс	2 -11 классы
1 четверть	02.09.24 - 25.10.24 г.	8 недель	8 недель
2 четверть	05.11.24 – 27.12.24 г.	8 недель	8 недель
3 четверть	09.01.25 – 21.03.25 г.	9 недель	10 недель
4 четверть	31.03.25 – 26.05.25 г.	7 недель	7 недель
ГОД		33 недели	34 недели

Учебный год разделен на четыре четверти для 1-9 классов. Обучение в 10, 11 классах

Ведётся по полугодиям(1,2-е полугодия).

3 Сроки и продолжительность каникул

Каникулы	Сроки	Количество	Выход на занятия
Осенние	26.10.24-03.11.24 г.	7	05.11.24 г.
Зимние	28.12.24 -08.01.25 г.	14	09.01.25 г.
Весенние	22.03.25 – 30.03.25 г.	7	31.03.25 г.
		Всего: 28 день	

Дополнительные каникулы для 1-х классов:
17.02.-23.02.2024г.

4 Сроки проведения промежуточных аттестаций

Классы	1 полугодие		2 полугодие	
	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1,2	-	-	-	-
3-9	02.11.2024г.	29.12.2024г.	22.03.2024г.	25.05.2024г.
10-11		29.12.2024г.		25.05.2024г.

5 Продолжительность урока 45мин (2-11 классы).

Дополнительная общеобразовательная программа спортивного клуба
«Старт» МАОУСОШ №18

Срок реализации 5 лет

Содержание программы

Первый год обучения

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, шита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось-поймай», «Кто лучший?»

Футбол

1. *Основы знаний.* Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. *Специальная подготовка.* Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

Второй год обучения

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челючный бег 3x10 метров, 3x15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки.

Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

2. *Специальная подготовка.* Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.

Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Футбол

1. *Основы знаний.* Утренняя физическая зарядка. Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.

2. *Специальная подготовка.* Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».

Третий год обучения

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, цита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от цита с места, бросок одной рукой после ведения.

Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Футбол

1. *Основы знаний.* Различие между футболом и мини-футболом (фут залом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.

2. *Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».

Четвертый год обучения

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, длительный бег 10-12 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, шита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

2. *Специальная подготовка.* Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение.

Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Физические качества человека и их развитие. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол».

Футбол

1. *Основы знаний.* Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов. Составные части ЗОЖ.

2. *Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).

Пятый год обучения

Общая физическая подготовка

Упражнения для руки плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения. Кувырки, полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты. Подвижные игры и упражнения.

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

2. *Специальная подготовка.* Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. *Специальная подготовка.*

Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры.

Футбол

1. *Основы знаний.*

Правила игры в футбол. Роль команды и значение взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Пояснения к правилам игры в футбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечание, предупреждение и удаление игроков с поля.

Планирование спортивной тренировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов.

Виды соревнований. Система розыгрыша. Правила соревнований, их организация и проведение.

2. *Специальная подготовка*

Упражнения для развития силы. Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Лежа на животе сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2–3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений. Бег с изменениями (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости. Челночный бег лицом и спиной вперед. Бег боком и спиной вперед (10 – 20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); те же, выполняя в прыжке поворот на 90 – 180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры.

Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный и поворотный бег с мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, двое против двух и т.д.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течении 3 – 10 мин.

Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.

Бег: обычный, спиной вперед; с крестными приставным шагом, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Цикличный бег (с поворотным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, вверх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега переступая и на одной ноге. Остановки во время бега – выпадом, прыжком, переступанием.

Тематическое планирование 5 класса

№	Тема	Основное содержание занятия	Кол-во часов
Баскетбол			20
<i>Технические действия:</i>			
1	Стойки и перемещения баскетболиста	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	2
2	Остановки:		
	«Прыжком»		2
	«В два шага»		2
3	Передачи мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	2
4	Ловля мяча		2
5	Ведение мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	2
6	Броски в кольцо	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра	2 2
7	Подвижные игры	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.). Приложение №4.	4

Волейбол			20
1	Перемещения	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).	3
2	Передача	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по Упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.	3
4	Нижняя прямая подача с середины площадки	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	3
5	Прием мяча	Прием мяча с низу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	3
6	Подвижные игры и эстафеты	Подвижные игры, эстафеты. Приложение №4.	3
7	Подвижные игры и эстафеты	Подвижные игры, эстафеты	3
8	Учебная игра по Упрощенным правилам.	Прием мяча с низу двумя руками над собой и на сетку. Прием, подачи.	2
Футбол			40
1	Стойки и перемещения	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	3
2	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, с места, с одного-двух шагов. Вбрасывание из-за «боковой» линии.	3
3	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу		3

4	Передачи мяча	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания.	3
5	Подвижные игры	Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». Приложение №4.	3
6	Подвижные игры	Подвижные игры с элементами футбола	3
7	Учебная игра в футбол	Приём мяча, остановка. Игровые задания.	22
Физическая подготовка в процессе занятий			22
Итого			102

Тематическое планирование 6 класс

№	Тема		Кол-во часов
Баскетбол			20
<i>Технические действия</i>			
1	Стойки и перемещения	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагам и боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники Передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	2
2	Остановки баскетболиста		2
3	Передачи мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	2
4	Ловля мяча		2
5		Ведение мяча в низкой, средней и высокой Стойке на месте, в движении по прямой, с	

	Ведение мяча	изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	2
6	Броски в кольцо	Броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли)без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.	2
<i>Тактические действия</i>			
7	Игра в защите	Выравнивание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2
8	Игра в нападении	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мячи выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	2
9	Тестирование	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.	2
10	Игра. Участие в соревнованиях	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Привлечение к участию в соревнованиях.	2
Волейбол			20
1	Закрепление техники передачи	Передачи мяча двумя руками на месте и После перемещения. Передачи двумя руками в парах, тройках. Передачи мяча над собой, через сетку.	3
2	Индивидуальные тактические действия в защите.	Индивидуальные тактические действия в защите.	3
3	Верхняя прямая подача	Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку).	3
4	Закрепление техники приема мяча с подачи	Присм мяча. Прием подачи.	3
5	Подвижные игры и эстафеты.	Подвижные игры, эстафеты с мячом.	3

	Двусторонняя учебная игра	Перемещение на площадке. Игры и игровые задания. Учебная игра. Приложение №4.	
6	Двусторонняя учебная игра	Перемещение на площадке. Игры, игровые задания. Учебная игра.	5
Футбол			40
1	Остановка катящегося мяча.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Игры, игровые задания. Учебная игра.	6
2	Ведение мяча.	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек.	6
3	Игра в футбол по Упрощённым правилам (мини-футбол)	Игра по упрощённым правилам на Площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра в мини- футбол.	7
4	Подвижные игры	Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд» Приложение №4.	7
5	Подвижные игры	Подвижные игры с элементами футбола	7
6	Учебная игра в футбол	Приём мяча, остановка. Игровые задания.	7

Тематическое планирование 7 класс

№	Тема		Кол-во часов
Баскетбол			20
<i>Технические действия</i>			
1	Стойки и перемещения	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	2
2	Остановки баскетболиста		2

3	Передачи мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением защитника.	2
4	Ловля мяча		2
5	Ведение мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.	2
6	Броски в кольцо	Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 метра.	2
<i>Тактические действия</i>			
7	Игра в защите	Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2
8	Игра в нападении	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	2
9	Тестирование	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.	2
10	Участие в соревнованиях	Игра по правилам баскетбола. Участие в школьных соревнованиях.	2
Волейбол			20
1	Индивидуальные тактические действия в нападении.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке.	3

2	Индивидуальные тактические действия в защите.	Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке. Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка.	4
3	Закрепление техники передачи	Передача мяча в двойках, тройках, через сетку, в заданную часть площадки. Комбинации из освоенных элементов.	3
4	Верхняя прямая подача	Верхняя прямая подача	3
5	Закрепление техники присма мяча с подачи	Присма мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	3
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	Подвижные игры и эстафеты. Приложение №4. Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Взаимодействие игроков на площадке. Игра по правилам.	4
Футбол			40
1	Удар по мячу	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень в вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень	10
2	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. Без сопротивления защитника, с пассивными активным сопротивлением защитника. Ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения.	10
3	Игра по упрощенным правилам.	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	10
4	Подвижные игры.	Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой». Эстафеты. Приложение №4.	10

	Физическая подготовка в процессе занятий		22
	Итого		102

Тематическое планирование 8 класса

№	Тема		Кол-во часов
Баскетбол			20
<i>Технические действия:</i>			
1	Стойки и перемещения	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком.	2
2	Остановки баскетболиста	Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	2
3	Передачи мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением защитника.	2
4	Ловля мяча		2
5	Ведение мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.	2
6	Броски в кольцо	Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 метра.	2
<i>Тактические действия:</i>			
7		Выравнивание и выбивание мяча. перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов	2

	Игра в защите	Техники перемещений и владения мячом.	
8	Игра в нападении	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	2
9	Диагностирование и тестирование	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.	2
10	Участие в соревнованиях	Игра по правилам мини- баскетбола. Участие в соревнованиях.	2
Волейбол			20
1	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	Передача мяча у сетке и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:3)	3
2	Прямой нападающий удар	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	2
3	Совершенствование верхней прямой подачи	Верхняя прямая подача в заданную зону площадки.	3
4	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	3
5	Двусторонняя учебная игра	Игры и игровые задания по упрощенным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков. Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игра по правилам.	3
6	Одиночное блокирование	Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка. Действия и размещение игроков в защите.	3

7	Страховка при блокировании	«Доигрывание» мяча.	3
Футбол			40
1	Удар по мячу	Удары по не подвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося, летящего мяча. Удар головой (по летящему мячу). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Удары ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень внутренней стороной стопы и Средней частью подъёма. Удар ногой с Разбега по не подвижному и катящемуся мячу в вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень	10
2	Ведение мяча между Предметами и с обводкой предметов.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения Без сопротивления защитника, с пассивными активным сопротивлением защитника. Ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения.	10
3	Игра в футбол по Упрощённым правилам (мини-футбол)	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	15
4	Участие в соревнованиях	Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.	5
Физическая подготовка в процессе занятий			22
Итого			102

№	Тема		Кол-во часов
Баскетбол			20
<i>Технические действия:</i>			
1	Стойки и перемещения	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком.	
2	Остановки баскетболиста	Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений(перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	
3	Передача и ловля мяча	Ловля и передача мяча на месте и в Движении без сопротивления, с пассивными активным сопротивлением защитника.	
4	Ведение мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления, с пассивными активным защитника ведущей и не ведущей рукой.	
5	Броски в кольцо	Броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли), в прыжке, без сопротивления защитника, с противодействием.	
<i>Тактические действия:</i>			
7	Игра в защите	Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Позиционное нападение без изменения позиций игроков, с изменением позиций, личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Тактические действия в нападении.	
8		Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух, трех игроков в нападение и защите через «заслон». Взаимодействие игроков(тройка и малая	

	Игра в нападеши	восьмерка).	
9	Диагностирование и тестирование	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.	
10	Двухсторонняя игра	Игра по правилам баскетбола.	
11	Судейство и организация соревнований	Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.	
12	Участие в соревнованиях	Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.	
Волейбол			20
1	Верхняя передача двумя руками в прыжке	Передача мяча у сетке и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	
2	Передача двумя руками назад		
3	Прямой нападающий удар	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	
4	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	
5	Одиночное блокирование и страховка	Одиночное блокирование и страховка	
6	Двусторонняя учебная игра	Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Игра по правилам. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения.	
7	Командные тактические действия в нападении и защите	Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игры и игровые задания по усложненным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков.	
8	Судейская практика	Игра по правилам с привлечением учащихся	

		К судейству. Жесты судьи.	
9	Соревнования	Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.	
Футбол			40
<i>Техника игры:</i>			
1	Удары по мячу, остановка мяча	Удары по воротам указанными способами на точность(меткость)попадания мячом в цель. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	5
2	Ведение мяча, ложные движения (финты)	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. Без сопротивления защитника, с пассивными активным сопротивлением защитника. Ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения.	5
3	Отбор мяча, перехват мяча	Перехват, выбивание мяча. Удар(пас).прием мяча, остановка.	5
4	Вбрасывание мяча	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	5
5	Техника игры вратаря	Игра вратаря	5
6	Тактические действия, тактика вратаря	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Командные действия. Взаимодействие защитников и вратаря.	5
7	Тактика игры в нападении и защите	Нападения и защита в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот. Игра по правилам.	3
8	Судейская практика	Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.	3
9	Соревнования	Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.	4

Физическая подготовка в процессе занятий		22
Итого		102

Контроль за результатами обучения

Вид контроля	Формы контроля	Срок контроля
<i>Вводный</i>	Собеседование, тестирование, прослушивание, просмотр	Сентябрь
Промежуточный	Зачет, экзамен, открытое занятие, олимпиада, конкурс, опрос, викторина, мини-выставка, выставка творческих работ, коллективный анализ работ	Декабрь-январь
Итоговый	Зачет, экзамен, открытое зачетное занятие, показ творческих работ, экзамен-концерт, концерт, праздник, спектакль, опрос, викторина, выставка творческих работ, конкурс, коллективный анализ	Май