

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Республики Бурятия**

**МО "Хоринский район"**

**МАОУ "Хоринская СОШ №2 им. Ю.А.Гагарина"**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО



Копылова О.М.

Протокол №1 от «29»  
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель МС



Эпова О.В.

Протокол №1 от «29»  
августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Бадарханова Л.Е.

Приказ №344 от «02»  
сентября 2024 г.



Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Школа ГТО»

Учитель физической культуры:  
Жибарев Александр Николаевич

**с. Хоринск, 2024**

## Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы
  - 1.1. Пояснительная записка
  - 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты
  - 1.3. Содержание программы
  
2. Комплекс организационно-педагогических условий
  - 2.1. Календарный учебный график
  - 2.2. Условия реализации программы
  - 2.3. Формы аттестации
  - 2.4. Оценочные материалы
  - 2.5. Методические материалы
  - 2.6. Список литературы

# 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

## 1.1. Пояснительная записка

### Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (статья 75, пункт 2) «Об образовании в РФ»  
<https://www.zakonrf.info/zakon-ob-obrazovanii-v-rf/75/>
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по её реализации <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/>
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14".  
<https://docs.cntd.ru/document/420207400>
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;  
<https://rg.ru/documents/2015/06/08/vospitanie-dok.html>
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации». (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».  
[https://summercamps.ru/wp-content/uploads/documents/document\\_metodicheskie-rekomendacii-poproektirovaniyu-obscherazvivayuschih-program.pdf](https://summercamps.ru/wp-content/uploads/documents/document_metodicheskie-rekomendacii-poproektirovaniyu-obscherazvivayuschih-program.pdf)
- Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"// Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020  
№2. <https://укисон.пф/upload/documents/informatsiya/organizatsiya-otdykhai-ozdorovleniya-detey/3.%20%D0%A1%D0%9F%202.4.3648-20.pdf>
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020г. № ВБ – 976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»  
<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73931002/>
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/>
- Устав учреждения утв. Постановлением администрации муниципального образования «Хоринский район» №79 01.03.2023 [https://sh2-xorinsk-r81.gosweb.gosuslugi.ru/netcat\\_files/32/2800/Ustav\\_shkoly.pdf](https://sh2-xorinsk-r81.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/32/2800/Ustav_shkoly.pdf)
- Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы от 01.09.2023г. [https://sh2xorinsk-r81.gosweb.gosuslugi.ru/netcat\\_files/223/3569/HSOSh\\_2\\_Polozhenie\\_o\\_razrabotke\\_i\\_utv\\_dopoln\\_obscheobr\\_programmy.pdf](https://sh2xorinsk-r81.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/223/3569/HSOSh_2_Polozhenie_o_razrabotke_i_utv_dopoln_obscheobr_programmy.pdf)

## **Актуальность:**

Актуальность и педагогическая целесообразность разработанной программы кружка связана с тем, что за последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей как дошкольного, так и школьного возраста. Значительно снизилось число абсолютно здоровых детей, отмечается выраженный рост функциональных отклонений, хронических заболеваний, нарушений физического развития и снижения функциональных возможностей организма. Показатели состояния здоровья ухудшаются в процессе обучения в школе от младших классов к старшим. К окончанию школы незначительные расстройства у части детей переходят в стойкую хроническую патологию. По данным специалистов РАМН менее 5% учащихся младших классов могут считаться абсолютно здоровыми. К старшим классам их численность уменьшается до 3%, одновременно возрастает процент хронической патологии с 45% до 50%. У большинства детей и подростков диагностируется 2-3 и более хронических заболеваний и функциональных отклонений.

Для современных детей, независимо от возраста, характерно ограничение двигательной активности, ухудшение физических качеств (силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости), а также пространственной ориентации и вестибулярной устойчивости. Работа за партой в режиме ближнего видения, испытывая большие зрительные и учебные нагрузки, негативно сказывается на качестве учебного процесса и здоровье детей. Ситуация усугубляется крайне неблагоприятной экологической обстановкой, низким уровнем культуры здорового образа жизни школьников и их ближайшего окружения в сочетании с высокой социальной напряженностью, порождающей чувство хронической тревоги и неуверенности.

В сложившихся условиях одним из эффективных средств, которые помогли бы ребенку справиться с возросшей нагрузкой и остаться здоровым являются физкультурно-оздоровительные и физкультурно-спортивные занятия.

**Обучение включает в себя следующие основные предметы:**

физкультура

## **Вид программы:**

Модифицированная программа – это программа, в основу которой, положена примерная (типовая) программа, разработанная другим автором, но измененная с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Адресат программы:**

Возраст занимающихся от 14 до 17 лет.

Условия набора: в начале учебного года проводится диагностика (изучение медицинских карт, осмотр и собеседование с учащимися). На занятия принимаются учащиеся относящиеся к основной физкультурной группе, не имеющие нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, питания и обмена веществ.

**Срок и объем освоения программы:**

1 год, 34 педагогических часа, из них:

- «Базовый уровень» - 1 год, 34 педагогических часа;

**Форма обучения:** очно-заочная.

**Особенности организации образовательной деятельности:** группы разновозрастные

**Режим занятий:**

Предмет	Стартовый уровень
«Школа ГТО»	1 час в неделю; 34 часа в год.

**1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты****Цель:**

- Формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в баскетбол, футбол, волейбол среди учащихся, пропаганда здорового образа жизни.

Программа предполагает решение образовательных, развивающих, воспитательных и оздоровительных задач.

**Задачи:****Образовательные (обучающие):**

1. Теоретическое и практическое обучение игре в футбол, волейбол и баскетбол;

2. Обучение учащихся жизненно-важным двигательным навыкам и умениям.

**Развивающие** –

1. Привитие учащимся качеств, необходимых для самосовершенствования, саморазвития в процессе овладения спортивными играми.

2. Выявление природных данных обучающегося для быстрого роста мастерства;

3. Развитие у учащихся основных двигательных качеств: силы, ловкости, быстроты движений, скоростно-силовых качеств, выносливости;

**Воспитательные –**

1. Воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений.

2. Воспитание у учащихся нравственных качеств: целеустремлённости и воли, дисциплинированности и умения мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы;

3. Воспитание у учащихся волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости;

4. Формирование сборной команды школы по баскетболу, футболу и волейболу и приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на районных соревнованиях.

**Оздоровительные:**

1. Укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию.

2. Повышение физической и умственной работоспособности.

**Ожидаемые результаты:**

	<b>Стартовый уровень</b>
<b>Знать</b>	1. Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня, гигиенических навыков, закаливания, 2. Комплексы упражнений направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. 3. Навыки и умения по изучаемым видам спорта; 4. Правила здорового образа жизни, ответственность личности за свое здоровье.
<b>Уметь</b>	1. Применять средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, приемы формирования морально-волевых качеств. 2. Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида

	<b>Стартовый уровень</b>
	спортивной специализации 3. Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей; 4. Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
<b>Владеть</b>	Владеть навыками спортивных игр; Владеть навыками разработки индивидуального двигательного режима, подбора и планирования физических упражнений.

### 1.3. Содержание программы «Школа ГТО»

#### Стартовый уровень (1 год обучения) Учебный план

Таблица 1.3.1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	1	1	•
1.1	Футбол	7	1	6	Соревнования по футболу
1.2	Баскетбол	8	1	7	Соревнования по баскетболу
1.3.	Волейбол	8	1	7	Соревнования по волейболу
1.4	Футбол	9	0	9	Соревнования по футболу
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	<b>•</b>

#### Содержание учебного плана

##### 1. Тема

##### 1.1. Подтема

Теория: (при наличии)

Практика: (при наличии)

### **Тема №1: “Вводное занятие” (2 часа).**

Теория: Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале и на спортивной площадке. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ними. Спортивная форма. Гигиенические требования. Знакомство с программой. Способы самоконтроля за своим состоянием в школе и дома.

### **Тема №2: «Баскетбол» (8 часов)**

Теория: Развитие баскетбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая, техническая, тактическая, психологическая, соревновательная деятельность баскетболиста. Знакомство с основными правилами игры. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Практические занятия: Стойки: передвижения, остановки; передачи и ловля мяча; ведение мяча правой и левой руками; бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; двусторонняя игра.

### **Тема №3: «Футбол» (16 час)**

Теория: Развитие футбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Знакомство с основными правилами игры. Организация и проведение соревнований по футболу. Правила судейства соревнований по футболу. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий футболом.

Практические занятия: Удары по неподвижному и катящемуся мячу; удары внутренней стороной стопы; внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой; ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; двусторонняя игра.

### **Тема №4: «Волейбол» (8 часов)**

Теория: Развитие волейбола в России и за рубежом. Знакомство с основными правилами игры. Организация и проведение соревнований по волейболу. Правила судейства соревнований по волейболу. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий волейболом.

Практические занятия: Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые



также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Двусторонняя игра.

### Календарно-тематическое планирование:

№ П/П	ТЕМА ЗАНЯТИЯ
1	<b>ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ</b> Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.
2	Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений. Навыки самоконтроля
	<b>ФУТБОЛ</b>
1	Ознакомление учащихся с содержанием занятий и требованиями к их организации. Техника безопасности. Ознакомление с основными видами ударов по мячу и остановок.

2	Продолжение обучения выполнения комплекса утренней гимнастики. Обучение удару средней частью подъема.
3	Развитие ловкости и координации движений. Обучение ведению мяча носком, удару внутренней стороной стопы.
4	Развитие ловкости и координации движений. Обучение удару средней частью подъема, удар внутренней стороной стопы и остановки мяча подошвой.
5	Развитие ловкости и координации движений. Обучение техники бега. Обучение удару средней частью подъема, внутренней стороны стопы, остановке мяча внутренней стороной стопы.
6	Удары по мячу ногой на дальность. Удары правой и левой ногой по неподвижному мячу с места.
7	Жонглирование серединой, внутренней и внешней частями подъема. Удары по мячу любым способом с 11-15 метров.
	<b>БАСКЕТБОЛ</b>
1	Знакомство с основными правилами игры История возникновения игры
2	Ловля мяча летящего на средней высоте, высоко, низко Ловля мяча одной рукой.
3	Бросок одной рукой от плеча в прыжке снизу и «крюком» Бросок двумя руками: снизу, сверху, от груди.
4	Финты без мяча, с мячом. Ложная передача Ложный бросок, ложное ведение
5	Защита: стойка, передвижение, перехват Защита: вырывание, выбивание, накрывание, финты
6	Нападение с использованием высокорослых центровых игроков. Нападение с двумя центровыми
7	Групповое действие. Передача и рывок в корзине Бросок, проход из-за заслона наведением. Передача после прохода
8	Подстраховка, переключение, проскальзывание «ловушка», «треугольник отскока» Действие защитников при пробитии штрафных и розыгрыше спорных мячей
	<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>
1	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
2	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку

3	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках
4	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3
5	Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля
6	Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.
7	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Нижняя прямая подача мяча через сетку
8	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений владения мячом
	<b>ФУТБОЛ</b>
1	Удары по воротам на точность. Учебная игра.
2	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам. Упражнения для вратарей. Удары по мячу с рук на дальность.
3	Передача мяча партнеру головой с расстояния 2-3 метров. Прыжки в длину с места.
4	Бег с мячом по кругу 300-500 метров. Контроль мяча. Расстановка в футболе.
5	Удары по мячу из-за штрафной площади. Тактика в футболе.
6	Действия игроков при зонной и персональной защите, прессинг, страховка, взаимопомощь. Скоростно-силовая подготовка в упражнениях с мячом и без мяча.
7	Теоретическая подготовка. Мини-футбол.
8	Рывки к мячу и удары по воротам. Эстафеты, игровые упражнения с определенными заданиями.
9	Совершенствование общей и специальной выносливости в игровых упражнениях. Ведение мяча, обводка, финты, отбор мяча

## 2.Комплекс организационно - педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Таблица 2.1.1.

Количество учебных недель	34
Количество учебных дней	34
Продолжительность каникул	с 18.05.2025 г. по 31.08.2025 г.
Даты начала и окончания учебного года	с 07.09.2024 по 17.05.2025 г.
Сроки промежуточной аттестации	Декабрь 2024г.

## 2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1.

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	Спортивное оборудование (мячи: футбольные, баскетбольные, волейбольные) и др.
Информационное обеспечение	<p>-аудио - видео - фото</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Гомельский А.Я. Секреты мастерства. – М.: ФиС, 1997. – 78 с.</li> <li>2. Костикова Л.В. Методика ведения научно-исследовательской работы по баскетболу. М.: ФиС, 1990. – 56 с.</li> <li>3. Ермаков В.А. Обучение технике игры в баскетбол. Методические рекомендации. – Тула. 1992. – 25 с.</li> <li>4. Львова Ю.Н. История возникновения, развития и характеристика баскетбола. – М.: 1990.</li> <li>5. Официальные правила игры в баскетбол. 1998. – 2000.</li> <li>6. Баскетбол. /под. ред. Ю.М. Портнова, М.: Физкультура и спорт, 1988.</li> <li>7. Баскетбол /под ред. А.В. Семашко, Физкультура и спорт, 1976.</li> <li>8. «Спортивные и подвижные игры». Учебник для техникумов физкультуры под общей редакцией доцента Ю. И. Портных.</li> <li>9. С. Н. Андреев. «Футбол в школе».</li> <li>10. Методический журнал «Физическая культура в школе»</li> </ol>
Кадровое обеспечение	Учитель физкультуры

## 2.3. Формы аттестации

Формами аттестации являются:

- Зачет
- Соревнования

## 2.4. Оценочные материалы

Таблица 2.4.1.

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Уровень развития творческого потенциала учащихся	Методика «Креативность личности» Д. Джонсона
Уровень развития социального опыта	Тест «Уровень социализации личности» (версия

<b>Показатели качества реализации ДООП</b>	<b>Методики</b>
учащихся	Р.И.Мокшанцева)
Уровень сохранения и укрепления здоровья учащихся	«Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений» под ред. М.М. Безруких
Уровень теоретической подготовки учащихся	Тестовые задания на знание теоретической подготовки
Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	Изучение удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения (методика Е.Н.Степановой)
Оценочные материалы	Протоколы. Зачеты. Соревнования по разным видам спортивных игр.

## **2.5. Методические материалы**

### **Методы обучения:**

- Игровой
- Практико-ориентированный

### **Формы организации образовательной деятельности:**

- Индивидуальная
- Индивидуально-групповая
- Групповая
- Практическое занятие
- Открытое занятие
- Мини-чемпионат
- Турнир
- Соревнования

### **Педагогические технологии:**

- Технология индивидуального обучения
- Технология группового обучения
- Технология коллективного взаимодействия
- Здоровьесберегающая технология
- Игровые технологии

### **Дидактические материалы:**

- Инструкции

## **2.6. Список литературы**

1. Гомельский А.Я. Секреты мастерства. – М.: ФиС, 1997. – 78 с.

2. Костикова Л.В. Методика ведения научно-исследовательской работы по баскетболу. М.: ФиС, 1990. – 56 с.
3. Ермаков В.А. Обучение технике игры в баскетбол. Методические рекомендации. – Тула. 1992. – 25 с.
4. Львова Ю.Н. История возникновения, развития и характеристика баскетбола. – М.: 1990.
5. Официальные правила игры в баскетбол. 1998. – 2000.
6. Баскетбол. /под. ред. Ю.М. Портнова, М.: Физкультура и спорт, 1988.
7. Баскетбол /под ред. А.В. Семашко, Физкультура и спорт, 1976.
8. «Спортивные и подвижные игры». Учебник для техникумов физкультуры под общей редакцией доцента Ю. И. Портных.
9. С. Н. Андреев. «Футбол в школе».
10. Методический журнал «Физическая культура в школе»