

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Полевского муниципального округа Свердловской области
«Средняя общеобразовательная школа с. Пoldневая»

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
Протокол № 1 от 28.08.2025 г.



УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МБОУ ПМО СО «СОШ с.Пoldневая»
Т.Г. Батина
«28» августа 2025 г. № 194

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности

ШСК «Лига»

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 11 – 14 лет (5-11 класс)

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Полищук Андрей Борисович,
учитель физической культуры

Пoldневая, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1 Пояснительная записка.

1.2 Цель и задачи.

1.3 Планируемые результаты.

1.4 Воспитательный потенциал.

1.5 Содержание программы (учебный (тематический) план, содержание учебного (тематического) плана).

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1 Календарный учебный график.

2.2 Условия реализации программы.

2.3 Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.

3.Список литературы.

1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ШСК «Лига» составлена с учетом следующих документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный Закон от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных услуг в социальной сфере».
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2023 г.).
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).
5. «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
10. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
12. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
13. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).
14. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социальному-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).
15. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской

области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

16. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 20.04.2022 № 392-Д «О проведении независимой оценки качества (общественной экспертизы) дополнительных общеобразовательных программ».

17. Постановление Правительства Свердловской области от 01.06.2023 № 371-ПП «Об организации оказания государственных услуг в социальной сфере на территории Свердловской области по направлению деятельности «Реализация дополнительных образовательных программ (за исключением дополнительных предпрофессиональных программ в области искусств)».

18. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом».

19. Устав МБОУ ПМО СО «СОШ с. Полдневая»

20. Рабочая программа воспитания МБОУ ПМО СО «СОШ с. Полдневая» на 2025-2026уч.г

Направленность Данная программа является программой дополнительного образования, предназначеннной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения, и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа разработана с помощью комплексной программы физического воспитания учащихся 5–11 классов образовательных учреждений В.И.Ляха и предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

В этом и состоит **актуальность** программы, так как в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Отличительные особенности программы, новизна

Эти игры доступны всем, играют в них как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этих игр покоряют многих любителей. Выбор спортивных игры – футбол, волейбол, лапта – определился популярностью, доступностью, широкой распространенностью.

Занятия игровыми видами спорта способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, спортивные игры, своими техническими и методическими средствами эффективно

позволяют обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Адресат и возрастные особенности детей

Программа рассчитана на детей в возрасте от 11 до 16 лет. По программе для каждого года обучения предусмотрено 2 часа в неделю с продолжительностью 40 минут каждое занятие, согласно СанПин 2.4.4.3172- 14, утвержденного постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 (нормы для занятий физкультурно – спортивной направленности).

Режим занятий и объем

Программа рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю) включает в себя футбол, волейбол, лапту и реализуется в течение учебного года и по учебному плану.

Срок освоения

Общеразвивающая программа предназначена на 1 год обучения для возрастной категории 11-17 лет

Особенности организации образовательного процесса.

Эти игры доступны всем, играют в них как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этих игр покоряют многих любителей. Выбор спортивных игры – футбол, волейбол, лапта – определился популярностью, доступностью, широкой распространенностью.

Занятия игровыми видами спорта способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

Уровень программы.

При реализации общеразвивающей программы уровень сложности является «Стартовый», и содержание материала данных данной программы соответствует с этим уровнем.

Стартовый – предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предполагаемого для освоения содержания общеразвивающей программы.

***Формы обучения* по программе – очная.**

Формы организации на занятиях

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Формы организации на занятиях: групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная, фронтальная. С целью максимальной реализации программы широко используется способ проведения занятий в игровой форме. Занятия имеют практическую направленность, теоретическая часть включается в каждое занятие. Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировки: репродуктивный, поточный, игровой и соревновательный.

Перечень видов занятий:

Некоторые виды занятий, которые входят в программу:

- обучение футбольному фристайлу;
- тренировки по методике Coerver Coaching;
- когнитивные тренировки для развития мышления, внимания и реакции;
- турниры разных форматов, игры с тренерами;
- теоретические занятия;
- тестирования;
- игры-квесты;
- соревнования и турниры;
- спортивные игры;
- творческие занятия;
- викторины;
- просмотр фильмов о футболе и не только;
- развивающие и познавательные игры.

Методы обучения

Некоторые методы обучения, которые могут использоваться в физкультурно-спортивной программе:

- *Словесный метод.* Включает объяснения, анализ предыдущего исполнения, ввод дополнительной информации, установочные указания, оперативную оценку и подсказки.
- *Аудиовизуальный метод.* Применяется для акцентуации двигательных действий и усилий, моделирования темпоритмических свойств движения.
- *Квазимоторный и моторный методы.* Предполагают формирование и совершенствование двигательного представления с помощью специальных упражнений.
- *Личностно-ориентированное обучение.* Основывается на совместной деятельности обучающегося и педагога, создаёт условия для выявления познавательного интереса в области физической культуры и спорта.
- *Дифференцированное обучение.* Учитывает применение двигательных тестов и практико-ориентированных заданий с учётом уровня физической подготовленности и возрастной категории обучающихся.
- *Спортивно-ориентированная технология обучения.* Направлена на начальное изучение технических элементов видов спорта и современных двигательных технологий.
- *Проектная технология.* Предполагает тестирование общей физической подготовленности воспитанников через включение их в проектную деятельность.
- *Соревновательный метод.* Включает соревновательную деятельность, в которой активно принимают участие все занимающиеся.

Педагогические технологии

Некоторые педагогические технологии, которые используют при подготовке и проведении физкультурно-спортивных занятий:

- *Информационно-коммуникативные технологии.* Позволяют решать задачи поиска, обработки, хранения информации, планирования, контроля и управления занятиями, диагностики состояния здоровья и уровня физической подготовленности учащихся. Например, использовать презентации для наглядного представления теоретического материала.

- *Метод проектов.* Позволяет строить обучение на активной основе, через целенаправленную деятельность учащихся, сочетаясь с их личным интересом. Примеры проектов: исследование влияния физической культуры на организм человека, истории спорта, подготовка и проведение соревнований и спортивных праздников.
- *Игровые технологии.* Позволяют сделать обычный урок интересным и увлекательным. Каждому возрасту соответствует свой набор игр.
- *Соревновательные технологии.* Применяются, например, на занятиях по баскетболу или волейболу, футболу. Игроков делят на команды, которые играют друг против друга. Этот метод повышает эмоциональную направленность урока, увеличивает интерес к игре, развивает азарт и целеустремлённость.
- *Технологии личностно-ориентированного обучения.* Позволяют сделать занятия не такими стандартизованными и универсальными. Педагог учитывает качества учащихся, уровень их подготовки, меняет программу обучения. За счёт этого уроки физкультуры становятся более индивидуализированными, у учащихся просыпается интерес к различным спортивным направлениям.
- *Технология уровневой дифференциации.* Включает в себя несколько компонентов: на уроке даются задания с учётом подготовки и развития, интереса к предмету; при оценивании учитывается не только достигнутый результат, но и изменения в состоянии и физической подготовке учащегося в динамике.

Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы: формы подведения итогов реализации дополнительной физкультурно-спортивной общеразвивающей программы:

- *Продуктивные формы.* Фестивали, соревнования, мастер-классы, открытые учебно-тренировочные занятия и другие.
- *Документальные формы.* Дневники достижений обучающихся, карты оценки результатов освоения программы, дневники педагогических наблюдений, портфолио обучающихся и другие.
- *Тестирование* по различным программам (ОФП, СФП, ТП).
- *Учёт результатов соревновательной деятельности* (взаимозачёт).
- *Зачёт.*

Также к допустимым формам фиксации результатов относят аналитический отчёт, дорожную карту обучающегося с показателями личностного роста, ведомость, протокол соревнований, грамоту, сертификат, видеоотчёт.

1.2 Цель и задачи.

Цель данной образовательной программы: оздоровление, физическое и психическое развитие занимающихся на основе их творческой активности; формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (футбол, волейбол, лапта);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;

- обучить учащихся технике и тактике игр.
- ***Оздоровительные***
- обеспечить возможность обучающимся вести здоровый и безопасный образ жизни средствами этих игр;
- развить основные физические качества;
- сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки.

1.3 Планируемые результаты.

- овладение учащимися тактикой и техникой спортивных игр;
- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- обогащение двигательного опыта;
- расширение кругозора учащихся;
- повышение адаптивные возможности организма: противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

1.4 Воспитательный потенциал.

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и
- взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни.

1.5 Содержание программы

Учебно – тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	количество часов			формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Волейбол	28	8	20	
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1		Устный опрос
1.2	Стойки игрока	5	2	3	Контрольные упражнения
1.3	Способы перемещений	3	1	2	Контрольные упражнения
1.4	Верхняя передача	8	2	6	Контрольные упражнения
1.5	Верхняя подача	3	1	2	Контрольные упражнения
1.6	Нижняя передача	4	1	3	Контрольные упражнения
1.7	Приём мяча	4		4	Контрольные упражнения
2	Лапта	24	4	20	
2.1	Вводное занятие.	1	1		Устный опрос
2.2	Ловля и передача мяча.	3	1	2	Контрольные упражнения
2.3	Удары битой по мячу	2	1	1	Контрольные упражнения

2.4	Стойка игрока.	2	1	1	Контрольные упражнения
2.5	Тактика игры в русскую лапту.	16	1	15	Контрольные упражнения
3	Футбол	16	3	13	
3.1	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1		Устный опрос
3.2	Передвижения игрока	3	1	2	Контрольные упражнения
3.3	Удары по мячу	12	1	11	Контрольные упражнения
	итого	68	15	53	

Содержание учебного (тематического) плана.

Волейбол

- 1 Вводное занятие. Техника безопасности
- 2 Разучивание стойки игрока (исходные положения)
- 3 Стойка игрока (исходные положения)
- 4 Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд
- 5 Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд
- 6 Игровое занятие
- 7 Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)
- 8 Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)
- 9 Эстафеты с различными способами перемещений
- 10 Разучивание верхней передачи мяча над собой
- 11 Верхняя передача мяча над собой
- 12 Верхняя передача мяча над собой
- 13 Игровое занятие
- 14 Разучивание верхней передачи мяча у стены
- 15 Верхняя передача мяча в парах
- 16 Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку
- 17 Игровое занятие
- 18 Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки
- 19 Верхняя прямая подача с середины площадки
- 20 Игровое занятие
- 21 Нижняя передача над собой
- 22 Игровое занятие
- 23 Нижняя передача мяча у стены, в парах
- 24 Игровое занятие
- 25 Приём мяча с подачи, у стены
- 26 Подача и приём мяча в парах
- 27 Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки
- 28 Игровое занятие

Лапта

- 1 Вводное занятие. Техника безопасности. Основной спортивный инвентарь для игры в русскую лапту.
- 2 Ловля мяча. Передача мяча. Броски мяча в цель. Финты, уклонения.
- 3 Совершенствование навыков ловли мяча одной рукой, двумя руками, выполнение передачи мяча.
- 4 Обучение ударам битой по мячу различными способами: «сверху», «сбоку», «снизу».
- 5 Стойка игрока. Передвижение игроков. Овладение стойкой и передвижениями.
- 6 Тактика игры в русскую лапту. Тактика игры в нападении.
- 7 Тактика игры в русскую лапту. Тактика игры в обороне.
- 8 Тактическая подготовка. Овладение основами индивидуальных действий игроков в нападении (“город”) и в защите (“поле”)
- 9 Тактическая подготовка. Овладение групповыми взаимодействиями
- 10 Тактическая подготовка. Овладение командными взаимодействиями
- 11 Игровые занятия

Футбол

- 1 Введение. История футбола
- 2 Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.
- 3 Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)
- 4 Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема
- 5 Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема
- 6 Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема
- 7 Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком
- 8 Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы
- 9 Удары по летящему мячу серединой подъема

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график на 2025-2026 учебный год.

№п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	34
2	Количество учебных дней	170
3	Количество часов в неделю	2
4	Количество часов	68
5	Недель в I полугодии	16
6	Недель во II полугодии	18
7	Начало занятий	11 сентября 2025
8	Выходные дни/каникулы	В соответствии с календарным учебным графиком
9	Окончание учебного года	26 мая 2026

2.2 Условия реализации программы.

Программа рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю) включает в себя футбол, волейбол, лапту и реализуется в течение учебного года. Возраст обучающихся: 11–16 лет.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, спортивные игры, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяют обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В этом и состоит актуальность программы, так как в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

2.3 Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.

Основной показатель работы – выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям, результаты участия в которых также станут показателем работы.

3. Список литературы

1. Лях В. И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5—9 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях — М.: Просвещение, 2021 — 104 с.
2. Губа В.П. Методология подготовки юных футболистов: учебно-методическое пособие / В.П. Губа, А. А. Стула. -М.: Человек, 2015. – 272 с.
3. Губа В.П. Теория и методика футбола: учебник / В.П. Губа, А.В. Лексаков. – М.: Советский спорт, 2013. -536 с.
4. Беляев А.В.. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 144 с.
5. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 184 с.
6. Г.А. Колодницкий Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол / Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2017.
7. Валиахметов, Р. М. Русская лапта в школе : учеб.-метод. пособие / Р. М. Валиахметов, Л. Г. Гусев, А. К). Костарев. — Уфа, 2000. — 94 с.

8. Валиахметов, Р. М. Играйте в русскую лапту : практ. материал для преподавателей физ. культуры по обучению детей 4—5 классов народной игре — лапта / Р. М. Валиахметов ; рец. Э. Н. Хисамов [и др.]. — Уфа, 2003.- 35 с.
9. Гаврилов, Е. А. Русская лапта на уроках физической культуры / Е. А. Гаврилов, О. В. Юречко // Физическая культура в школе. — 2015. — № 7. - С. 25-28.