Муниципальное общеобразовательное учреждение
Хорошевская начальная общеобразовательная школа
Ржевского муниципального округа Тверской области

.

Подписан: Громова Любовь Евгеньевна
DN: C=RU, OU=Директор, O=МОУ Хорошевская НОШ, CN=Громова Любовь Евгеньевна, E=rzhev.horoshevskaya@tvershkola.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2026-08-28 11:33:44

Учебный план
дополнительного образования детей на 2026 – 2027 учебный год

(Выписка из дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спорт для всех!»)

д. Хорошево, 2026

Пояснительная записка

Учебный план дополнительного образования МОУ Хорошевской НОШ определяет состав и структуру направлений, формы организации, объем видов деятельности для обучающихся школы. Учебный план разработан на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон № 273-ФЗ).
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок № 629).
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р).
- Приказ Минпросвещения России от 08.05.2026 № 316 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам...» (далее - Приказ № 316).
- Санитарные правила СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам МОУ Хорошевской НОШ.

Общая характеристика учебного плана дополнительного образования.

Учебный план разработан с учетом интересов учащихся и их родителей, профессионального потенциала педагогического коллектива, отражает цели и задачи образования и воспитания в образовательном учреждении, направленные на развитие индивидуальных возможностей и способностей обучающихся. Коллектив школы ориентирован на создание благоприятных условий пребывания и обучения учащихся, их максимальное и всестороннее развитие и поддержку. Школа выполняет социальный заказ родителей обучающихся, желающих обеспечить занятость детей в сфере дополнительного образования.

Направленность общеобразовательной общеразвивающей программы «Спорт для всех» - физкультурно-спортивная.

Актуальность, педагогическая целесообразность программы дополнительного образования:

Современное состояние общества, темпы его развития предъявляют высокие требования к человеку и его здоровью. Человек вынужден строить свою деятельность в непростых условиях, которые можно охарактеризовать рядом неблагоприятных факторов. Неудовлетворительное состояние окружающей среды, жизнь в условиях постоянного психологического стресса, недостаток в активной двигательной деятельности, приводящий к снижению защитных функций организма, распространение вредных привычек, изменение направления социально – экономического развития государства, ситуация социальной нестабильности.

Осознавая всю важность физического воспитания подрастающего поколения, в настоящее время одним из стратегических направлений образования в России является проблема сохранения и укрепления здоровья детей нации в целом. Исследования показывают, что традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые способствуют развитию хронических болезней. Все это

говорит о том, что необходимо найти пути и выходы наиболее результативных форм и методов укрепления здоровья подрастающего поколения. Приобщение школьников к проблеме сохранения своего здоровья – это прежде всего процесс социализации, воспитания. Это сознание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься в секции на основе современных научных данных и является отображением единства теории и практики. Программа «Спорт для всех» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Отличительная особенность: программа «Спорт для всех» дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программой осуществляется ознакомление с волейболом, баскетболом. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики и развитию физических способностей. Занятия по программе «Спорт для всех» даёт возможность во внеурочное время углубленно заниматься:

- видами спорта, которые учащиеся осваивают в ограниченном по времени уроке физической культуры;
- учащимся, которые не могут освоить объём двигательных навыков на уроке физической культуры;
- подросткам, у которых наблюдается гиперактивность и проблема организации своего времени.

Адресат программы: заниматься в секции могут учащиеся 1-4 классов, прошедшие медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Объем программы: 34 часа в год (1 класс – 33 часа); 339 часов за 4 года обучения.

Срок освоения программы: программа рассчитана на 4 года обучения.

Режим занятий: занятия проводятся по 1 часу в неделю в каждой группе после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Формы обучения и режим занятий: материал программы предполагает изучение основ спортивных игр: баскетбола, волейбола, а также техники элементов легкой атлетики и гимнастики, и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка. Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Форма организации занятий: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий)

Новизна программы: программа состоит из нескольких модулей, которые повторяют общеобразовательную программу по физической культуре, но при этом позволяют более углубленно освоить виды спорта, включенные в нее и повысить свою общефизическую подготовленность. Упражнения, включенные в программу «Спорт для всех» способствуют подготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.

Программа дополнительного образования по общей физической подготовке «Спорт для всех» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель программы «Спорт для всех»: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья учащихся.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

1. Обучающие:
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности;

2. Развивающие:
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

3. Воспитательные
- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики как видов спорта и активного отдыха;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Учебный план

1-й год обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	Всего	
1.	Вводное занятие	1	1	2	опрос
2.	Общефизическая подготовка: знания по физической культуре - легкая атлетика; - гимнастика; - волейбол; - баскетбол	4	20	24	 опрос тестирование тестирование учебные игры учебные игры
3.	Инструкторская практика		5	5	опрос
4.	Прием контрольных нормативов и тестов	-	2	2	тестирование
Итого		**5**	**28**	**33**	

2-й год обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	Всего	
1.	Вводное занятие.	1	1	2	опрос
2.	Общефизическая подготовка: знания по физической культуре - легкая атлетика; - гимнастика; - волейбол; - баскетбол	4	20	24	 опрос тестирование тестирование учебные игры учебные игры
3.	Инструкторская практика		6	6	опрос
4.	Прием контрольных нормативов и тестов	-	2	2	тестирование
Итого		**5**	**29**	**34**	

3-й год обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	Всего	
1.	Вводное занятие.	1	1	2	опрос
2.	Общефизическая подготовка: знания по физической культуре - легкая атлетика; - гимнастика; - волейбол; - баскетбол	3	20	24	 опрос тестирование тестирование учебные игры учебные игры
3.	Инструкторская практика		6	6	опрос
4.	Прием контрольных нормативов и тестов	-	3	3	тестирование
Итого		**4**	**30**	**34**	

4-й год обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		теория	**практика**	**Всего**	
1.	Вводное занятие.	1	1	2	опрос
2.	Общефизическая подготовка: знания по физической культуре - легкая атлетика; - гимнастика; - волейбол; - баскетбол	4	20	24	 опрос тестирование тестирование учебные игры учебные игры
3.	Инструкторская практика		4	4	опрос
4.	Прием контрольных нормативов и тестов	-	4	4	тестирование
Итого		**5**	**29**	**34**	