

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 21»**

Утверждена
Приказ № 78
от «30» июня 2022 г.
Директор
МОБУ «СОШ № 21»
И.В. Ни

ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «СТАРТ»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 11 – 15 лет

Срок реализации программы: 1 год

Мищенко Роман Витальевич,
учитель физкультуры

г. Дальнегорск

2022 год

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. Представление о здоровье как триединстве здоровья физического (соматического), психического и духовно – нравственного отражает невозможность сохранить и укрепить здоровье, заботясь только о физическом или только духовном благополучии, необходимость комплексного подхода. Согласно школьной медицинской статистике с каждым годом увеличивается процент детей, имеющих различные заболевания, в том числе и хронические. Учитывая, в школьном возрасте – происходит становление большинства физиологических функций, необходимо создавать условия, гарантирующие сохранение и укрепление здоровье детей.

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Уровень освоения стартовый

Отличительные особенности программы заключаются в том, что школа создает оздоровительно-развивающие условия для организации внеурочной деятельности в школе. Содержание программы заключается в комплексном, индивидуальном подходе в диагностике, мониторинге состояния здоровья и развития в образовательном процессе и создании базы для них.

Адресат программы программа рассчитана на обучающихся 5 – 7 классов.

Особенности организации образовательного процесса:

- Группы формируются на основании заявления родителей. Группы разновозрастные, не разделяются по гендерному признаку. Наполняемость групп до 20 человек.
- Занятия проходят во вторую половину дня, 2 раза в неделю по 2 академических часа.
- Программа рассчитана на 136 часов
- Срок реализации программы – 1 год.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: создание образовательного пространства, способствующего образованию спортивно-массовых групп среди подростков для формирования здорового образа жизни через организацию совместной спортивной деятельности обучающихся.

Задачи программы:

Воспитательные:

1. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
2. Развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
3. Формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни.

Развивающие:

1. Способствовать формированию умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
2. Создавать условия для определения общей цели и путей её достижения; умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
3. Развивать готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Обучающие:

1. Формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации.
2. Способствовать овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).
3. Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

1.3. Содержание программы
Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестац ии / контр оля
		Всего	Теория	Практи ка	
1	Физическая культура и спорт	5	2	3	
1.1	Возникновение и история физической культуры	2	1	1	Тест
1.2	Достижения российских спортсменов	3	1	2	Творч еский проек т
2	Гигиена, предупреждение травм	10	3	7	
2.1	Двигательный режим школьников-подростков	4	1	3	Зачёт
2.2	Закаливание	4	1	3	Презе нтаци я
2.3	Личная гигиена	2	1	1	Творч еский проек т
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	9	3	6	Зачёт
3.1	Правила соревнований по гимнастике	3	1	2	Зачёт

3.2	Правила соревнований по легкой атлетике	3	1	2	Зачет
3.3	Правила соревнований по спортивным играм	3	1	2	Зачет
4	Физическое совершенствование	112	12	100	
4.1	Футбол	22	2	20	Зачет
4.2	Волейбол	24	4	20	Зачет
4.3	Бадминтон	22	2	20	Зачет
4.4	Гандбол	22	2	20	Зачет
4.5	Баскетбол	22	2	20	Зачет
	Итого:	136	20	116	

Содержание учебного плана 1 года обучения

1. Раздел: Физическая культура и спорт

1.1 Тема: Возникновение и история физической культуры

Теория. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.

Практика. Составление дневника «Самонаблюдение»

1.2 Тема: Достижения российских спортсменов

Теория. Выдающиеся советские и российские спортсмены. Развитие советского и российского спорта

Практика. Презентация творческих проектов «Ими гордится Россия»

2. Раздел: Гигиена, предупреждение травм

2.1 Тема: Двигательный режим школьников-подростков

Теория. Характеристика основных показателей физического развития человека.

Практика. Сравнение показателей физического развития родителей со своими показателями. Составление расписания физических нагрузок.

2.2 Тема: Закаливание

Теория. Влияние закаливания на организм человека и его здоровье. Оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Практика. Изучение современных практик закаливаний.

2.3 Тема: Личная гигиена

Теория. Значение личной гигиены для укрепления физического здоровья.

Практика. Составление памяток по соблюдению личной гигиены.

3. Раздел: Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь

3.1 Тема: Правила соревнований по гимнастике

Теория. Изучение правил соревнований по гимнастике. История развития гимнастики

Практика. Применение изученных правил на практике.

3.2. Тема: Правила соревнований по лёгкой атлетике

Теория. Изучение правил соревнований по лёгкой атлетике. История развития легкой атлетики

Практика. Применение изученных правил на практике.

3.3. Тема: Правила соревнований по спортивным играм

Теория. Изучение правил соревнований по спортивным играм. Виды спортивных игр.

Практика. Применение изученных правил на практике.

4. Раздел: Физическое совершенствование

4.1 Тема: Футбол

Теория. Инструктаж по Т.Б. Описание техники изучаемых игровых приёмов и действий, выявление и устранение типичных ошибок.

Практика. Овладение основными приёмами игры в футбол. Стойки игрока. Перемещение в стойке. Остановки, ускорения. Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдение правила безопасности.

4.2. Тема: Волейбол

Теория. Инструктаж по Т.Б. Описание техники изучаемых игровых приёмов и действий, выявление и устранение типичных ошибок.

Практика. Овладение основными приёмами игры в волейбол. Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий,

соблюдение правила безопасности.

4.3. Тема: Бадминтон

Теория. Инструктаж по Т.Б. Описание техники изучаемых игровых приёмов и действий, выявление и устранение типичных ошибок.

Практика. Овладение основными приёмами игры в бадминтон. Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры Техника перемещений Тренировка упражнений с воланом и ракеткой. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки Далёкий удар с замаха сверху. Плоская подача. Короткие удары. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдение правила безопасности.

4.4. Тема: Гандбол

Теория. Инструктаж по Т.Б. Основные правила игры. Спортивная одежда и обувь. Описание техники изучаемых игровых приёмов и действий, выявление и устранение типичных ошибок.

Практика. Овладение основными приёмами игры в гандбол. Техника игры в нападении. Техника игры в защите. Стойки и перемещения, остановки. Ловля и передача мяча двумя руками на месте. Ловля и передача мяча двумя руками в движении Ведение мяча и бросок Блокирование броска. Отбор и выбивание мяча. Игра вратаря. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдение правила безопасности.

4.5. Тема: Баскетбол

Теория. Инструктаж по Т.Б. Основы техники и тактики. Описание техники изучаемых игровых приёмов и действий, выявление и устранение типичных ошибок.

Практика. Овладение основными приёмами игры в баскетбол. Техника передвижения Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок Бросок с трехочковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдение правила безопасности.

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты:

У обучающегося будут сформированы:

- навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
- установка на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

У обучающегося будут сформированы:

- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- умение конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты:

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину)
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

стадион для занятий легкой атлетикой;

футбольное поле;

площадка для игры в баскетбол, волейбол;

спортивный зал;

инвентарь: мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, бадминтон, теннисные шарики и ракетки, скакалки, теннисные мячи. гимнастические маты, скамейки, секундомер.

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

нормативно-правовая база;

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).

3. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

5. Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;

6. Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 №986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и учебных помещений»;

7. Основная образовательная программа основного общего образования Учреждения.

список литературы:

Гринлер К. и др. «Физическая подготовка футболистов», М: ПК, 2017.

Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 2018 г.

Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск 2019г.

Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2020.

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий и итоговый контроль.

Входной контроль – оценка стартового уровня образовательных возможностей обучающихся при зачислении на программу. Проводится в виде заполнения дневника самонаблюдения, определения уровня физической подготовки (сдача нормативов)

Текущий контроль – оценка уровня и качества освоения тем (модулей, разделов) программы и личностных качеств обучающихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года. Проводится в виде зачетов (соревнования по игровым видам спорта)

Итоговый контроль – оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению всего периода обучения по программе. Проводится в форме спартакиады школьников.

Формы контроля:

педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога, выполнение тестовых заданий, зачёт (соревнование по игровым видам спорта), сдача нормативов.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

Дневник наблюдений, журнал посещаемости, информационная карта «Определение уровня развития физических качеств учащихся»; материал анкетирования и тестирования, протоколы спортивных соревнований.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: спортивная олимпиада, соревнование по игровым видам спорта.

2.3. Методические материалы

Используемые методы и технологии, дидактические средства

Используемые методики:

- интерактивное обучение,
- групповое обучение,
- интерактивные онлайн-тренажеры «Правила дорожного движения»,

Используемые методы:

- игра;
- метод целостного упражнения;
- метод развития двигательных навыков;
- тесты,

Используемые технологии:

- игропрактика,
- технология сотрудничества,
- проектная технология
- технология здоровьесбережения

Дидактические средства

- Картотека подвижных игр.
- Картотека дыхательной гимнастики.
- Картотека точечных массажей и самомассажей.
- Картотека упражнений на релаксацию.
- Картотека упражнений с нетрадиционным оборудованием.

2.4. Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года,неделя		34
Продолжительность учебных периодов	1 четверть	01.09.2022-28.10.2022
	2 четверть	07.11.2022-27.12.2021
	3 четверть	11.01.2023-24.03.2023
	4 четверть	03.04.2023-26.05.2023
Возраст детей, лет		11-15
Продолжительность занятия, час		40 минут
Режим занятия		2 раза в неделю по 2 занятия
Годовая учебная нагрузка, час		136

2.5 Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятие	Срок реализации
1	Акция «Здоровый марафон»	Ноябрь
2	Военно-патриотическая игра «Зарница»	Декабрь
3	Акция «100 шагов к жизни»	апрель
4	Фестиваль ГТО	Февраль, апрель

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола. / учебное пособие Е.Ю. Коротаева. – М.; Проспект, 2018
2. Книжников А.Н. Волейбол. История развития, методика организации, проведения судейства соревнований / А.Н. Книжников, Н.Н. Книжников. – Нижневартовск. 2019.
3. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л. Б. Кофмана.- М., 2018.
4. Г.П. Сальникова «Физическое развитие детей». – М.: Просвещение, 2018.