

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЖУКОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
БЕЛЕВСКОГО РАЙОНА ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята на заседании
педагогического совета
от 30.08.2024 г.
Протокол № __1__

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ «Жуковская ООШ»
Белевского района Тульской области

30.08.2024 г. № __62__ А.А. Жаров

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивный клуб»**

**возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации: 1 год (34 часа)**

**Автор-составитель:
Пронин Виталий Николаевич**

Жуково 2024

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Адресат: Программа «Спортивный клуб» предназначена для мальчиков и девочек 7-17 лет, без предъявления требований к уровню образования. Программа не предполагает наличие специальных способностей в данной предметной области. Единственное требование - отсутствия медицинских противопоказаний.

Программа направлена на формирование у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью, к занятиям физической культурой, овладение навыками игры популярных видов спортивных игр (футбол, баскетбол, гандбол, волейбол, настольный теннис и бадминтон). Достижение гармоничного развития учащихся в целом.

Актуальность данной программы состоит в том, что она закладывает элементарное представление о различных спортивных играх, знакомит с базовыми правилами и навыками игры. Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научится выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью с свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс. Высокие умственные и физические нагрузки, компьютеризация, стрессовые условия жизни негативно сказываются на состоянии здоровья школьников и предъявляют повышенные требования к уровню физической подготовленности школьников.

Правильно организованная игра должна оказывать благотворное влияние на здоровье обучающихся, закаливание организма, развитие быстроты, гибкости, ловкости.

В процессе занятий дети знакомятся с новым для них миром спортивных игр, учатся коммуникации в коллективе, расширяют свой кругозор. Спортивные игры в рамках программы «Спортивный клуб» помогают развить воображение, фантазию, реализовать заложенные в каждом ребёнке двигательные способности.

Уровень освоения ДОП- базовый

Объём и срок освоения ДОП- программа рассчитана 1 год, 34 часа

Цель и задачи программы: Воспитание нравственных качеств личности, умений общаться и взаимодействовать развитие двигательных качеств в спортивных играх - координации, ловкости, выносливости. Привить обучающимся любовь и потребность к занятиям физкультурой и спортом

Задачи:

1. Обучающие:

- обучить различным спортивным играм;

- познакомить с правилами игр и их историей;
- дать понятие о технике и тактике игры;
- познакомить с видами соревнований;

2. Развивающие:

- развивать двигательные качества в спортивных играх;
- развивать координацию, ловкость, выносливость, силу, быстроту;
- развивать устойчивость к влиянию внутренних и внешних помех, для управления своими действиями, эмоциями и поведением во время соревновательной деятельности;
- развивать благотворное влияние на здоровье обучающихся, закаливание организма;
- развивать коммуникативные качества детей посредством взаимодействия в игре.

3. Воспитательные:

- формировать социально-нравственное поведение детей, их психологический комфорт;
- воспитывать дисциплинированность, эмоциональную устойчивость и способность к самоконтролю;
- воспитывать волевых, смелых, обладающим высоким уровнем социальной активности и ответственности учащихся;
- воспитывать сознательное отношение к труду, учебе.

Планируемые результаты освоения ДОП:

Личностные:

- повысится культура общения и поведения;
- проявится заинтересованность к занятиям физической культурой
- проникнутся ценностными идеями спорта;

Метапредметные:

- получит развитие речь;
- разовьется кругозор в области спорта;
- разовьются коммуникативные качества детей;

Предметные:

- применяют навык изготовления народных куклы;
- научатся разбираться в правилах той или иной игры, играть в коллективные игры;
- познакомятся с видами игр их правилами и историей

Организационно-педагогические условия реализации ДОП:

Язык реализации ДОП. Образовательная деятельность в рамках программы осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

Форма обучения- очная.

Особенности реализации ДОП:

Для зачисления на занятия принимаются дети с основной и первой группой здоровья, имеющие соответствующие справки от врача, возраст обучающихся от 7 до 17 лет, пол не важен.

Условия набора: принимаются все желающие на основе заявления родителей и обязательного допуска медицинского работника.

Условия формирования групп: Группа формируется разновозрастная.

Количество обучающихся в группе: 30 человек

Формы организации и проведения занятий:

- групповая, индивидуально-групповая, в подгруппах, парах, участие в различных соревнованиях. На занятиях используются различные формы организации деятельности обучающихся:
- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение);
- групповая: организация работы (совместное исполнение, общение, взаимопомощь)
- в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности).

Программа может реализоваться как в очном, так и с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения.

В программе соблюдается здоровьесберегающая направленность образовательного процесса, это отражается в соблюдении следующих принципов:

- создание условий для активизации образовательного процесса;
- развитие способностей к самостоятельному поиску и принятию решений, а также к саморефлексии;
- учет физиологических, психологических и возрастных особенностей воспитанников;
- обеспечение доброжелательной и комфортной атмосферы занятий;
- выполнение санитарно-гигиенических требований в процессе учебной деятельности.

Материально-техническое оснащение программы:

Дидактические материалы по основным разделам и темам предмета «Физическая культура» (карточки).

Научно-популярная и художественная литература по физкультуре, спорту, олимпийскому движению.

Олимпийские учебники.

Печатные пособия

Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)

Видеофильмы и презентации по предмету.

Технические средства обучения

Аудиомагнитофон

Компьютер с выходом в интернет

Лазерный принтер

Сканер

Секундомер

Пылесос

Аптечка

Учебно-практическое оборудование

Стол для игры в настольный теннис

Сетка и ракетки для игры в настольный теннис

Набор для игры в бадминтон

Баскетбольные мячи №5, №7

Теннисные мячи

Гантели (1кг,2кг,3кг, 5кг,10 кг)

Набивные мячи (1 кг, 2 кг, 3 кг, 5 кг)

Щит баскетбольный тренировочный

Сетка волейбольная

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования

Учебный план

№ п / п	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	1	1	0	Групповое занятие
	Настольный теннис 6 ч	7	1	6	Учебная игра
	Волейбол .7 ч	7	1	5	Групповые действия. Учебная игра
	Бадминтон 6ч	6	1	5	Учебная игра
	Гандбол 7 ч	7	1	6	Групповые действия. Учебная игра
	Баскетбол 8 ч	6	1	5	Групповые действия. Учебная игра
Итого:		34	5	27	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Спортивные игры» на
2023-24
учебный год

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2.09.2024	29.05.2024	34	34	1 раз в неделю 1 часа (40 минут)

1 учебный час равен 40 минут

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЖУКОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
БЕЛЕВСКОГО РАЙОНА ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята на заседании
педагогического совета
от 30.08.2024 г.
Протокол № __1__

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ «Жуковская ООШ»
Белевского района Тульской области

А.А. Жаров
30.08.2024 г. № __62__

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ

«Спортивный клуб»

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 7-17 лет

Разработчик: Пронин Виталий Николаевич

Цель программы: Воспитание нравственных качеств личности, умений общаться и взаимодействовать развитие двигательных качеств в спортивных играх-координации, ловкости, выносливости. Привить обучающимся любовь и потребность к занятиям физкультурой и спортом

Задачи:

1. Обучающие:

- обучить различным спортивным играм;
- познакомить с правилами игр и их историей;
- дать понятие о технике и тактике игры;
- познакомить с видами соревнований;

2. Развивающие:

- развивать двигательные качества в спортивных играх;
- развивать координацию, ловкость, выносливость, силу, быстроту;
- развивать устойчивость к влиянию внутренних и внешних помех, для управления своими действиями, эмоциями и поведением во время соревновательной деятельности;
- развивать благотворное влияние на здоровье обучающихся, закаливание организма;
- развивать коммуникативные качества детей посредством взаимодействия в игре.

3. Воспитательные:

- формировать социально-нравственное поведение детей, их психологический комфорт;
- воспитывать дисциплинированность, эмоциональную устойчивость и способность к самоконтролю;
- воспитывать волевых, смелых, обладающим высоким уровнем социальной активности и ответственности учащихся;
- воспитывать сознательное отношение к труду, учебе.

Планируемые результаты освоения ДОП:

Личностные:

- повысится культура общения и поведения;
- проявится заинтересованность к занятиям физической культурой
- проникнутся ценностными идеями спорта;

Метапредметные:

- получит развитие речь;
- разовьется кругозор в области спорта;
- разовьются коммуникативные качества детей;

Предметные:

- применят навык изготовления народные куклы;
- научатся разбираться в правилах той или иной игры, играть в коллективные игры;
- познакомятся с видами игр их правилами и историей

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема	Теория	Практика
1. Настольный теннис	Инструктаж по Т.Б Изучают историю настольного тенниса и запоминают имена	Овладевают основными приёмами игры в настольный теннис. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,

	<p>выдающихся отечественных теннисистов</p>	<p>осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Перемещение в стойке Остановки, ускорения Техника передвижения. Подачи ,прием ,техника защиты ,тактика нападения</p>
2. Волейбол	<p>Инструктаж по Т.Б Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, 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 Контрольные игры и соревнования.</p>
3. Бадминтон	<p>Инструктаж по Т.Б Изучают историю бадминтона и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают основными приёмами игры в бадминтон Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>	<p>Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры Техника перемещений Тренировка упражнений с воланом и ракеткой. Подача открытой и закрытой стороной ракетки Далёкий удар с замаха сверху. Плоская подача. Короткие удары Общая физическая подготовка. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий</p>

<p>4. Гандбол</p>	<p>Инструктаж по Т.Б Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов. Овладевают основными приёмами игры в гандбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Основные правила игры. Спортивная одежда и обувь. 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. Учебная игра.</p>
<p>5. Баскетбол.</p>	<p>Инструктаж по Т.Б Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов</p>	<p>Овладевают основными приёмами игры в баскетбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности 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. Учебная игра</p>

Календарно-тематический план
программа «Спортивный клуб»
Педагог: Пронин В.Н.

№ занятия	Название темы	Кол-во часов
1	Физическая культура и спорт. Возникновение и история физической культуры. Гигиена, предупреждение травм, Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаливающее влияние Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм	1
	Настольный теннис	7
2	Техника передвижения.	1
3	Техника игры ракеткой. Тактика игры в нападении	1
4	Обманные движения. Подачи мяча	1
5	Индивидуальные действия на приеме мяча	1
6	Индивидуальные при подачи Мяча. Тактика защиты	1
7	Индивидуальные действия в игре	1
8	Тактика игры в паре Учебная игра 1на1. Учебная игра 1 на 2	1
	Волейбол	7
9	Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки	1

10	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность.	1
11	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Встречная передача.	1
12	Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками.	1
13	Техника защиты. Блокирование. Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи	1
14	Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме	1
15	Контрольные игры и соревнования.	1
	Бадминтон.	6
16	Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры	1
17	Техника перемещений. Тренировка упражнений с воланом и ракеткой	1
18	Изучение подач. подача открытой и закрытой стороной ракетки	1
19	Тренировка ударов справа и слева.	1
20	Далёкий удар с замаха сверху. Сочетание ударов. Плоская подача. Короткие удары	1
21	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	1
	Гандбол	7
22	Ручной мяч. Основные правила игры. Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении	1
23	Техника игры в защите. Стойки и перемещения, остановки	1
24	Ловля и передача мяча двумя руками на месте .	1
25	Ведение мяча и бросок. Блокирование броска.	1
26	Отбор мяча. Отбор и выбивание мяча.	1
27	Игра вратаря. Учебная игра.	1

28	Учебная игра. Соревнования.	1
	Баскетбол.	6
29	Основы техники и тактики. Техника передвижения.	1
30	Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника нападения	1
31	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди	1
32	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока	1
33	Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока	1
34	Взаимодействие игроков с заслонами. Бросок мяча после ловли в движении	1
ИТОГО:	34	

Оценочные материалы

Основными критериями оценки групп являются:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость учебно-тренировочных занятий;
- овладение теоретическими знаниями и навыками;
- выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке;
- уровень освоения основ самоконтроля занимающимися.

Способы фиксации результата – участие в соревнованиях и проведение контрольно-нормативных занятий.

Формы подведения итогов.

Уровень усвоения материала обучаемыми и результативность программы оценивается по окончании трех мезоциклов и в конце учебного года в форме командных игр, беседы с родителями.

Стартовый (сентябрь):

- тестирование физических качеств;
- диагностика физического развития.

Текущий (в течение года):

- контроль учета посещаемости занятий;
- проведение мониторинга заболеваемости обучающихся и взрослых.

Промежуточный:

- тестирование физических качеств;
- диагностика физического развития.

Итоговый (май):

- диагностика физической подготовленности;
- диагностика физического развития;
- открытое занятие.

Система контроля:

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
Общефизическая физическая подготовка.			
1.	Бег 30 м	6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2.	Челночный бег 3x10 м	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3.	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4.	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5.	Наклон вперед из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6.	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	4 - 5	10 - 14
7.	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	100-110	110-120

Оценочные материалы

Критерии оценивания

№ п/п	Ф.И. обучающего я	Показатели				Итоговый балл
		Теоретическая подготовка обучающегося : а) теоретические знания; б) владение специальной терминологие й	Практическая подготовка обучающегося : а) практические умения и навыки; б) участие в соревнования х.	Умения и навыки обучающегося		
				Учебно- коммуникат ивные умения: а) умение слушать и слышать педагога; б) умение играть в команде.	Учебно- организацион ные умения и навыки: а) навыки соблюдения правил безопасности; б) навыки игры в волейбол	
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						

Методические материалы:

1. В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»(М.: Просвещение, 2010г)
2. В.И.Лях «Физическая культура. 1-4 класс»: учеб. для общеобразовательных учреждений.(М.: Просвещение 2009г)
- 3 В.И.Лях «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 5-8 класс: Пособие для учителей (М.: Просвещение 2012г.)
4. «Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М. : Просвещение . 2010.(Стандарты второго поколения)
5. М. Я. Виленский «Физическая культура. 5-7 кл.»: учебник для общеобразовательных учреждений (М :Просвещение,2009).
6. В.И. Лях «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5 – 9 классы :пособие для учителей – М : Просвещение 2012
7. Т.А.Бударина ,Л.С.Куприна, О.А.Маркеева, О.Н.Корепанова и др.« Знакомство детей с русским народным творчеством» -СПб: « Детство- Пресс», 1999.-384с.
8. С.Р.Николаева, И.Б.Катышева, Г.Н.Комбарова и др. «Народный календарь- основа планирования работы с дошкольниками»-СПб.: «Дет-ств- Пресс», 2009.-304с.
9. О.Л.Князева , М.Д. Маханёва « Приобщение детей к истокам русской народной культуры»- 2-е изд., перераб. и доп.- СПб: Детство- Пресс, 1998.- 304.
- 10.Н.В.Пугачёва Н.А.ЕсауловаН.Н.Потапова«Календарные обрядовые праздники для дошкольников»- М.: Педагогическое общество России, 2007.- 144с.
- 11.Л.А.Лялина «Народные игры в детском саду»- М.: ТЦ Сфера, 2008.-96 с.
12. Л.А.Кондыкинская К.Ю. Белая «С чего начинается Родина?»- М.: ТЦ Сфера, 202.- 192 с.
13. Н.А.Тимошкина «Методика использования русских народных игр в ДОУ»- М.: Центр педагогического образования, 2008.-64 с.
14. О.А.Скоролупова «Знакомство детей с русским декоративно- прикладным искусством»- М.: ООО «Издательство Скрипторий 2003», 2006-128 с.
15. В.В.Старикова «Знакомство детей с народными художественными промыслами» - М.: ТЦ Сфера, 2005.- 93с.
16. О.С.УшаковаН.В.Гавриш «Знакомство детей с художественной литературой»- М.: ТЦ Сфера, 2009.-224с.

Приложение №1

Анкета для учащихся

Уважаемые ребята, ответьте честно на вопросы данной анкеты

1. Я посещаю дополнительные занятия, потому что...

Здесь я занимаюсь творчеством

Это укрепляет здоровье

Мне нравится общаться с педагогом

Мне нравится общаться со сверстниками

Другое (напишите Ваш вариант)

2. С каким настроением ты собираешься на занятия?

С радостью, интересом, воодушевлением

Настроение не имеет значения, знания пригодятся мне в будущем

Настроения нет, вынужден\вынуждена идти туда, т.к. этого требует расписание

Настроение появляется уже на занятиях

Занимаюсь без настроения

Бывает по-разному

3. Занятия всегда интересны для тебя?

Да

Нет

По-разному

4. За период посещения занятий я...

Я многое узнал(а), многое для себя открыл(а)

Я стал(а) активным участником различных мероприятий в школе

У меня появилось больше друзей

Ничего не изменилось

5. Какие черты характера воспитывают в тебе занятия, которые ты посещаешь

Аккуратность

Внимательность

Активность

Усидчивость

Любознательность

Серьёзность

Исполнительность

Общительность

Уверенность в себе

Артистизм

Другое (напишите Ваш вариант) _____

6. Как ты думаешь, поможет ли тебе посещение занятий определиться с выбором будущей профессии?

Да, поможет

Может и нет, но мне нравится посещать занятия, знакомиться с новым делом

Не знаю, время покажет

Нет

7. Ты считаешь, что твои педагоги:

Проводят интересные и увлекательные занятия

Стремятся вызвать интерес к занятиям

Доброжелательны, справедливы, тактичны

Всегда понимают тебя, твое настроение

У тебя есть желание быть похожим на них

Другое (напишите Ваш вариант)_____

8. Если бы педагог сказал, что завтра на занятия всем приходиться не обязательно, как поступишь?

Пришел\пришла

не пошел бы\ не пошла бы

не знаю

9. Ты рассказываешь о занятиях своим родственникам и друзьям?

Да;

Нет;

10. Тебе нравятся ребята, которые занимаются вместе с тобой?

да;

не очень;

нет

11. Напиши свои впечатления о занятиях.

Спасибо за ответы!