

Приложение
к основной общеобразовательной программе
основного общего образования
МБОУ школы №10

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Спортландия»
Направленность: спортивная**

(возраст детей с 11 лет,
срок реализации - 1 год)

г. Кулебаки, 2023

Содержание программы

1. Пояснительная записка.....	3
2. Содержание.....	4
3. Календарный учебный график.....	6
4. Учебный план.....	7
5. Планируемые и ожидаемые результаты.....	8
6. Содержание учебного плана.....	9
7. Оценочные материалы.....	11
8. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы.....	12
9. Список используемой литературы.....	13
10.Список рекомендуемой литературы.....	14

1. Пояснительная записка

Программа спортивной направленности призвана обеспечить необходимый уровень развития жизненно важных двигательных навыков и физических качеств, и создает предпосылки для многообразных проявлений творческой активности. Являясь обязательным разделом гуманитарного компонента образования, физическая культура способствует гармонизации телесного и духовного единства учащихся, формированию у них таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие. спортивная направленность является одной из важных направленностей дополнительного образования. Здесь особое значение придаётся повышению уровня физического развития обучающихся, создания положительной мотивации к здоровому образу жизни.

Спортивная деятельность направлена на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях спортом и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. На занятиях в объединениях данной направленности даются теоретические сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках сапортивной деятельности.

Спортивная деятельность соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы спортивной направленности заключается в том, что в настоящее время наблюдается интерес подрастающего поколения к различным видам спорта, в то время как реализация программ данной направленности в системе дополнительного образования способствует физическому совершенствованию учащихся, приобщению их к здоровому образу жизни, воспитанию спортивного резерва нации. Система дополнительного образования детей позволяет привлечь квалифицированных специалистов в области спортивного воспитания, строящих свою работу с обучающимися на основе занятий в образовательном учреждении по определенному виду спорта.

2. Содержание

Цель программы.

Целью кружка является формирование у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью, к занятиям физической культурой, овладение навыками игры в баскетбол. Достижение гармоничного развития учащихся в целом.

Задачи:

- воспитание у учащихся высоких нравственных, волевых качеств, трудолюбия, активности;
- подготовка физически крепких, ловких, здоровых, сильных и способных преодолевать любые трудности в жизни;
- формирование жизненно важных умений и навыков
- развитие двигательных качеств в спортивных играх - координации, ловкости, выносливости.
- научить играть в баскетбол. Привить обучающимся любовь и потребность к занятиям физкультурой и спортом.

Отличительными особенностями дополнительной общеразвивающей программы

спортивной направленности является следующее:

- ☐ программа занятий составлена на основе материала для занятий физической культурой и спортом с обучающимися в рамках дополнительного образования детей, дополняя ее с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года) и специфики учреждения (возможность использования материально - технической базы). В зависимости от контингента группы могут состоять только из мальчиков или только из девочек, или могут быть смешанными.
- ☐ направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки).

Организация процесса обучения: принципы, формы занятий.

При составлении планирования в рамках объединений спортивной направленности предусмотрено, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. В связи с этим при планировании занятий учитываются индивидуальные особенности занимающихся. Для успешной организации и осуществления образовательно - тренировочного процесса используются следующие принципы обучения:

- ☐ принцип сознательности и активности;
- ☐ принцип наглядности и доступности;
- ☐ принцип систематичности.

Основной ***формой*** организации образовательного процесса по дополнительной

общеразвивающей программе спортивной направленности являются:

- ☐ занятия в объединениях по различным видам спорта;
- ☐ участие обучающихся в спортивных мероприятиях;
- ☐ участие обучающихся в спортивных соревнованиях и праздниках.

Место учебного предмета в учебном плане

Программа кружка «Спортландия» рассчитана на 36 часов.

Организационно-методические рекомендации

Возраст детей: с 11 лет

Занятия проводятся 1 раз в неделю - 1 час.

Занятия в объединении позволяют:

- максимально поднять уровень физического здоровья среди детей школьного возраста;
- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;
- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;
- подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МБОУ школы №10
 Э.В.Матвеев
 « » _____ 2023г.

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Спортландия»

Год обучения		Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Всего учебных недель/ часов		Всего часов по Программе		
		05.09.23	12.09.23	19.09.23	26.09.23	03.10.23	10.10.23	17.10.23	24.10.23	31.10.23	07.11.23	14.11.23	21.11.23	28.11.23	05.12.23	12.12.23	19.12.23	26.12.23	16.01.24	23.01.24	30.01.24	06.02.24	13.02.24	20.02.24	27.02.24	05.03.24	12.03.24	19.03.24	26.03.24	02.04.24	09.04.24	16.04.24	23.04.24	30.04.24	07.05.24	14.05.24	21.05.24		36			
лекции																																		Прак-тика								
1 год обуч ения	Л	П	Р	Р	Р	П	Р	П	Р	К	П	Р	П	Р	П	Р	П	Р	П	Р	П	Р	П	Р	П	Р	П	Р	П	К	П	Р	П	Р	П	Р	П	А	П	Р	1	36

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

Л – лекционное занятие

ПА – занятие с элементами промежуточной аттестации

ПР – практическое занятие

К – занятие, проводимое в каникулярное время

4. Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретически е занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие. Ознакомление с правилами соревнований. Техника безопасности во время занятий.	1	1	-
2.	Футбол	9	-	9
3.	Волейбол	9	-	9
	Баскетбол	9	-	9
4.	Настольный теннис	8	-	8
5.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
	ИТОГО	36	1	35

5. Планируемые и ожидаемые результаты

Планируемые результаты:

Успехи реализации программы возможны:

- если будет реализована теоретическая и практическая часть программы в полном объеме;
- если учитываются возрастные и личностные особенности обучающихся, мотивация их деятельности,
- если используется разнообразный методический материал по программе учебного курса,
- если есть необходимые технические средства и информационные ресурсы, отвечающие требованиям занятий различными видами спорта.

Ожидаемые результаты:

- ☐ увеличение количества учащихся, занимающихся физической культурой и спортом;
- ☐ снижение уровня заболеваемости учащихся школы.
- ☐ повышение качества знаний учащихся в рамках спортивной направленности;
- ☐ повышение уровня культуры здоровья учащихся;
- ☐ формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- ☐ формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- ☐ определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- ☐ формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

6. Содержание учебного плана

Футбол

Бег по прямой. Бег с изменением скорость и направление. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега. Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы. Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой поочередно. Обманные движения (финты). Обучение финтам: неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру. Отбор мяча. Перехват мяча. Командные действия.

«Волейбол»

Стойка волейболиста. Ходьба. Бег. В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.

«Баскетбол»

Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад).Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.

«Настольный теннис»

Техническая подготовка.

Овладение техникой передвижений и стоек:

1. Стойка игрока.
2. Передвижение шагами, выпадами, прыжками.
3. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.
4. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.
5. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.

Овладение техникой держания ракетки:

1. Способы держания ракетки.
2. Правильная хватка ракетки и способы игры.
3. Жонглирование мячом.

Овладение техникой ударов и подач:

1. Структура движения при ударе: замах, ускорение, удар и завершение игрового движения и возвращение в исходное положение.
2. Базовая техника удара: атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение.
3. Тренировка ударов у тренировочной стенки..
4. Сочетание ударов.
5. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.
6. Имитация перемещений с выполнением ударов.
7. Отработка ударов на роботе, на тренажере.
8. Подачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением.
9. Защита: прием мяча, постановка блока, перекрут мяча.

7. Оценочные материалы

Освоение образовательной программы сопровождается текущим контролем успеваемости и промежуточной аттестацией обучающихся.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится с целью систематической проверки учебных достижений в соответствии с образовательной программой. Промежуточная аттестация с целью установление уровня достижения результатов освоения учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), предусмотренных образовательной программой.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится
один раз в учебном году: апрель, май.

Формы и критерии оценки результативности определяются в соответствии с общеобразовательной программой таким образом, чтобы можно было определить отнесенность обучающегося к одному из трех уровней результативности: высокий, средний, низкий.

Критерии оценки результативности не должны противоречить следующим показателям:

- высокий /оптимальный/ уровень – успешное освоение обучающимся более 80% содержания общеобразовательной программы, подлежащей аттестации;
- средний /допустимый/ уровень – успешное освоение обучающимся от 50% до 80% содержания общеобразовательной программы, подлежащей аттестации;
- низкий /критичный/ уровень – успешное освоение обучающимся менее 50% содержания общеобразовательной программы, подлежащей аттестации.

Критериями оценки результативности обучения также являются:

- критерии оценки уровня теоретической подготовки обучающихся (соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям; широта кругозора; свобода восприятия теоретической информации; развитость практических изменений работы со специальной литературой, осмысленность и свобода использования специальной терминологии);
- критерии оценки уровня практической подготовки обучающихся (соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; свобода владения специальным оборудованием и оснащением; качество выполнения практического задания; технологичность практической деятельности);
- критерии оценки уровня развития и воспитанности обучающихся (культура организации практической деятельности: культура поведения; аккуратность и ответственность при работе; развитость специальных способностей; творческая активность).

Формой подведения итогов реализации программы (промежуточной аттестации) является тестирование (приложение 1), участие в спортивных мероприятиях школьного и муниципального уровня.

8. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Для успешного решения задач программы необходимо разнообразить формы занятий, планируемых по каждому разделу.

Чтобы предлагаемые занятия дали положительный результат, педагогу надо к каждому занятию правильно подобрать методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса, наглядный и дидактический материал, технические средства оснащения, осуществлять дифференцированный подход к детям, сотрудничать с родителями.

№ п/п	Наименование раздела	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
1 год обучения				
1	Вводное занятие	Словесный наглядный	Презентация по видам травм	
2	Футбол	Словесный, наглядный, с элементами показа, практический	Мячи, фишки, свисток, мини-футбольные ворота, гимнастические скамейки, секундомер	Выполнение нормативов
3	Волейбол	Словесный, наглядный, с элементами показа упражнений.	Карточки с заданиями, карточки с жестами судей. Мячи, свисток, фишки, секундомер, гимнастические скамейки.	Выполнение нормативов
4	Баскетбол	Словесный, наглядный, с элементами показа упражнений.	Карточки с заданиями, карточки с жестами судей. Мячи, свисток, фишки, секундомер, гимнастические скамейки.	Выполнение нормативов
5	Настольный теннис	Словесный, наглядный, с элементами показа, практический	Мячи, свисток, фишки, секундомер, гимнастические скамейки.	Выполнение нормативов

9. Список используемой литературы

1. Программа общеобразовательных учреждений «Примерная программа физического воспитания 5-9 классов» ; М. «Просвещение» 2019г, авторы А.П.Матвеев
2. «Баскетбол» (Азбука игры). Генкин З.В.Яхонтов Е.Р.,М. 2010 г.
3. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). Методическое пособие /авт.-сост.: П.А. Киселев, С.Б. Киселева. – М.: Глобус, 2008.
4. Большая энциклопедия спорта /Е.Я. Гик и Научно – редакционный совет. – Москва: ОЛМА Медия Групп, 2010
5. Амелин А.Н., Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982 г.
6. Барчукова Г., Настольный теннис. М, 1990 г.

10.Список рекомендуемой литературы

1. Гринлер К. и др. «Физическая подготовка футболистов», М: ПК, 1976.
2. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г.
3. Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск 1989г.
4. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001 год.
5. Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2000.
6. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
7. Видеоматериал: настольный теннис «основные упражнения «БКМ», «физическая подготовка».

Тесты по разделу футбол:

Вопрос	Варианты ответа
1. Какая страна является родиной футбола?	А. Америка Б. Англия В. Бразилия
2. Не более сколько человек может находиться на поле в команде?	А. 10 Б. 11 В. 12
3. Радиус центрального круга:	А. 8м Б. 9м В. 10м
4. В случае нарушения правил игроком защиты в своей штрафной зоне назначается:	А. Свободный удар Б. Штрафной удар В. 11-ти метровый удар
5. На каком расстоянии от ближайшей штанги проходит линия штрафной площади?	А. 15м Б. 16м В. 16, 5м
6. На каком расстоянии от мяча должна находиться стенка при пробитии штрафного?	А. 7м Б. 8м В. 9м
7. Какой частью тела нельзя играть в футболе?	А. Головой. Б. Грудью В. Рукой
8. За игру прижатой к телу рукой назначается:	А. Штрафной удар Б. Свободный удар В. Ничего не назначается
9. Какое минимальное количество игроков может находиться на поле?	А. 7 Б. 8 В. 9
10. Если мяч полностью пересёк линию ворот, коснувшись последним игрока обороняющейся команды, но при этом гол не забивается, назначается:	А. Штрафной удар Б. Свободный удар В. Угловой удар.
11. Расстояние от стойки ворот до линии площади ворот:	А. 5,5м Б. 6м В. 6.5м
Ответы: 1.Б; 2.Б; 3.Б; 4.В; 5.В; 6.В; 7.В; 8.В; 9.А; 10.В; 11.А.	

Тесты по разделу волейбол:

Вопрос	Варианты ответа
1. Какой формы мяч используют для игры в волейбол?	а) сферообразный б) овальной в) мяч волан
2. Каком году появилась спортивная игра «волейбол»?	а) 1895 б) 1897 в) 1917
3. Где появилась игра «волейбол»?	а) в Европе б) в Америке в) в Азии
4. Кто считается изобретателем «волейбола»	А) Альфред Т.Хальстед Б) Шакил О.Нил В) Уильям Дж. Морган
5. В каком году волейбол включён в программу	А) в 1928

Олимпийских игр?	Б) 1964 В) 1948
6. В чём заключается смысл игры в волейбол?	А) забросить мяч в корзину Б) забить мяч в ворота В) забросить мяч на половину противника, чтобы он коснулся земли или заставить его ошибиться
7. Волейбол- как вид спорта?	А) логический Б) контактный В) бесконтактный
8. Количество игроков в одной команде?	А) без ограничений Б) 4 человека В) 6 человек
9. Количество партий в волейболе?	А) 2 Б) 3-5(при тай-бреке) В) 4
10. До какого количества очков продолжается партия?	А) до 10 Б) до 30 В) до 25 (кроме тай- брейка-до 15 очков)
11. Сколько времени длиться одна партия?	А) 15 минут Б) 45 минут В) не ограничено
12. Сетка, используемая при игре в волейбол?	А) в форме кольца Б) в форме ворот В) сетка по центру разделяющая площадку
13. Количество касаний подряд игроками одной команды при атаке?	А) неограниченно Б) 3 касания В) 1 касание
14. Нарушение правил при розыгрыше?	А) офсайт Б) касание любой части сетки игроком В) двойное ведение
15. Разновидность волейбола?	А) пионербол Б) мотобол В) гандбол
16. Вес мяча в волейболе?	А) 425-475 гр. Б) 260-280 гр. В) 567-650 гр.
17. Основные приёмы в игре?	А) пас Б) бросок В) подача
Ответы 1-а; 2-б; 3-б; 4-в; 5-б; 6-в; 7-в; 8-в; 9-б; 10-в; 11-в; 12-в; 13-б; 14-б; 15-а; 16-б; 17-в.	