

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МОЖГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
протокол № 1 от 30.08.2023 г.

с учетом мнения
Родительского комитета
МБОУ «Можгинская СОШ»
протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МБОУ «Можгинская СОШ»
Дуркиной Е.В.
Приказ № 109 от 30.08.2023 г.



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

Возраст обучающихся 10 - 17 лет.
Срок реализации: 9 месяцев.

Автор-составитель:
Пономарев Михаил Павлович
педагог дополнительного образования

с. Можга
2023 год.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1.1 Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивный клуб «Олимп»» разработана в соответствии с требованиями нормативных документов и на основании Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (утверждено приказом директора МБОУ «Можгинская СОШ» от 20.06.2023 г. № 86.1-ОД)

Направленность программы: физкультурно – спортивная.

Уровень программы – базовый.

Актуальность. Программа реализуется в соответствии с социальным заказом и запросами учащихся и их родителей, выявленными на основе результатов анкетирования. Родители отметили важность приобщения к физкультурно-спортивным занятиям, приобщение к здоровому образу жизни, что учитывается в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивный клуб». Занятия помогают формированию у учащихся потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Отличительные особенности программы

Программа дополняет школьные учебные предметы по физической культуре.

Программа включает ознакомление с основами техники различных видов двигательной деятельности.

Программа помогает приобщению обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Спортивный клуб «Олимп», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Адресат программы. Программа курса рассчитана для учащихся кадетских классов: 5-9 классов, возраст учащихся 10-17 лет. Наполняемость групп 8-20 человек.

Объем программы: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный клуб «Олимп»» рассчитана на 1 год обучения 36 часов.

Срок освоения программы – 9 месяцев (сентябрь – май)

Режим занятий – 1 занятие в неделю по 45 минут

Формы организации образовательного процесса: групповые и индивидуальные. Виды деятельности: лекции, практические занятия, самостоятельная работа. Условия, формы и технологии реализации программы «учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся.

Программа базируется на основных принципах дополнительного образования:

- выбор различных видов деятельности, в которых происходит личностное и профессиональное самоопределение учащихся;

- вариативность содержания и форм организации образовательного процесса;
- адаптивность к возникающим изменениям.

Педагогический процесс основывается на принципе индивидуального подхода к каждому ребенку. Задача индивидуального подхода – наиболее полное выявление персональных способов развития возможностей учащегося, формирование его личности и возраст учащихся. Индивидуальный подход помогает отстающему учащемуся наиболее успешно усвоить материал и стимулирует его творческие способности, а для учащихся, чей уровень подготовки превышает средний показатель по группе, позволяет построить индивидуальный образовательный маршрут.

- Опрос учащихся по пройденному материалу.
- Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
- Мониторинг результатов по окончанию курса обучения.
- Контроль соблюдения техники безопасности.
- Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
- Контрольные игры с заданиями.
- Выполнение контрольных упражнений.
- Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
- Результаты соревнований.

1.2 Цель и задачи программы.

Цель – формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков, повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни.

Укрепление психического и физического здоровья посредством занятия баскетболом.

Задачи:

1. Способствовать формированию знаний и навыков культуры двигательной активности и культуры здоровья.
2. Способствовать формированию социальной активности и личностной инициативы учащихся через работу в команде и коллективе

1.3 Содержание рабочей программы.

Учебно-тематический план.

№	Название раздела	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Основы знаний	1	0	1	тестирование
2	Легкая атлетика	3	6	9	динамика показателей физического воспитания
3	Гимнастика, акробатика	3	6	9	тестирование
4	Школа мяча	3	6	9	викторина, опрос по правилам игры
5	Подвижные игры	3	5	8	опрос
	Итого:	13	23	36	

Содержание учебного плана:

1. Вводная часть. Основы знаний.

Теоретическая часть:

Проведения инструктажей (ПБ; по противодействию терроризму и действиям в экстренных ситуациях; ОТ при проведении массовых мероприятий; ТБ детей и подростков при работе с колющими, режущими приспособлениями; ПДД). Практические занятия: мониторинг. Поход выходного дня; Формы контроля: тестирование.

2. Легкая атлетика.

Теоретическая часть: история возникновения легкой атлетики, классификация легкой атлетики.

Практические занятия: кроссовая подготовка, бег на короткие дистанции, ОРУ, СБУ. Разновидности прыжков: в длину с разбега, прыжок в длину с места, прыжок в высоту.

Метания мячом на точность и на дальность.

Формы контроля: тестирование, динамика показателей физического развития.

3. Гимнастика, акробатика.

Теоретическая часть: терминология в акробатике, история выступления российских гимнастов в Олимпийских играх.

Практические занятия: кувырки вперед, назад, перевороты в сторону и т.д. Составление акробатических комбинаций.

Формы контроля: тестирование, соревнования внутри спортивного объединения по гимнастике.

4. Школа мяча.

Теоретическая часть: история возникновения спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол), успехи российских спортсменов на мировом уровне. Правила игры и судейство.

Практические занятия: техника и тактика спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол),

Формы контроля: викторина, опрос по правилам игры. Зачеты на освоение технических элементов спортивных игр, соревнования внутри спортивного объединения.

5. Подвижные игры.

Теоретическая часть: история возникновения русских народных игр. Практические занятия: подвижные игры «Пионербол», «Мяч капитану» и т.д., подводящие к спортивным играм. Формы контроля: опрос.

1.4 Планируемые результаты реализации программы.

Личностные, метапредметные и предметные результаты, получаемые обучающимися в результате освоения программы:

Метапредметные

- Обучающиеся научатся рационально распределять свое время в режиме дня;
- Обучающиеся научатся организовывать самостоятельные занятия физической культурой и спортом;
- Обучающиеся научатся определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Предметные

- Обучающиеся научатся выполнять упражнения по физической подготовке;
- Обучающиеся овладеют техникой выполнения двигательных действий;
- Обучающиеся овладеют основами судейства.

Личностные

- Обучающиеся сформируют интерес к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- Обучающиеся научатся управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- Обучающиеся научатся дисциплинированности, трудолюбию, упорству.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график

Комплектование группы	До 1 сентября 2023 г.
Дата начала и окончания реализации программы	С ноября 2023 г. по май 2024 г.
Количество учебных недель	36
Количество учебных часов	36

В период осенних и весенних каникул занятия проводятся по расписанию.

2.2 Условия реализации программы.

База проведения: программа реализуется на базе МБОУ «Можгинская СОШ».

Кадровые: программа рассчитана на преподавателя, владеющего знаниями по педагогике, психологии, методикой проведения занятий.

Материально-технические: спортивный зал, спортивная площадка. Мячи баскетбольные, волейбольные, скакалки, стойки для обводки, гимнастические стенки, гимнастические маты, гимнастические скамейки, гантели, обручи.

2.3 Формы аттестации.

вводный - индивидуальное собеседование с каждым учащимся с целью выявления знаний, умений и навыков.

промежуточный - тестирование, участие в школьных и районных соревнованиях.

итоговый контроль – контроль физической подготовки.

Методическое обеспечение программы

<i>№ п/п</i>	<i>Раздел, тема</i>	<i>Формы занятий</i>	<i>Приемы, методы</i>	<i>Дидактические материалы</i>	<i>Техническое оснащение</i>	<i>Формы контроля</i>
1	Основы знаний. Инструктаж.	Беседа, рассказ.	Словесный, ознакомление	Документальный материал из СМИ	Спортивный зал	Периодический контроль
2	Легкая атлетика	Практическая деятельность	соревновательный	Документальный материал из СМИ	Стадион	Текущий контроль
3	Гимнастика, акробатика	Практическая деятельность	Метод строго регламентированног о упражнения	Документальный материал из СМИ	Спортивный зал	Текущий контроль
4	Школа мяча	Рассказ ,практическая деятельность	Игровой метод, соревновательный	Документальный материал из СМИ	Спортивный зал	Периодический контроль
5	Подвижные игры	Рассказ, практическая деятельность	Игровой метод, соревновательный	Документальный материал из СМИ	Спортивный зал	Текущий контроль

2.6 Рабочая программа воспитания.

Цель: Создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности обучающегося, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи:

1. Способствовать развитию личности, способной формировать собственное мировоззрение и систему базовых ценностей.
2. Сформировать умение самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности обучающихся.
2. Развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности.

Результат воспитания – это достигнутая цель, те изменения в личностном развитии обучающихся, которые они приобрели в процессе воспитания.

Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятия	Цели, задачи	Сроки проведения	Примечание
1	1. Турнир по волейболу 2. Поездка в бассейн	Воспитание силы воли и выносливости.	ноябрь	
2	1. Турнир по мини-футболу 2. Турнир по настольному теннису	Формирование коллективных взаимодействий. Сопереживание за результат деятельности.	декабрь	
3	1. Шахматный турнир 2. Поездка в бассейн		январь	
4	1. Турнир по шашкам 2. Лыжные гонки		февраль	
5	1. Веселые старты 2. Турнир по мини-волейболу		март	
6	1. Турнир по баскетболу 2. Весенний кросс		апрель	
7	1. Турнир по футболу 2. Зарница		май	

Контрольно – измерительные материалы.

Тест с ответами: “Спортивные игры”

1. Масса баскетбольного мяча (официально принятого размера 7): а) 567-650 г
б) 500-560 г
в) 456-500 г
2. Игровое время в баскетболе состоит из:
а) 4 периодов по 15 минут
б) 4 периодов по 10 минут
в) 4 периодов по 8 минут
3. При каком количестве фолов игрок должен быть удален из игры по правилам ФИБА: а) 8
б) 4
в) 5
4. В каком году и где впервые сборная команда России приняла участие в Олимпийском турнире по футболу:
а) 1916
б) 1908
в) 1912
5. Где это произошло:
а) в Бельгии б) в Мюнхене
в) в Стокгольме
6. Какое минимальное количество игроков должно быть в команде, при котором она допускается к игре в футбол:
а) не менее 8
б) не менее 7
в) не менее 6
7. Какое наказание следует в футболе, если вратарь, находясь в пределах штрафной площади, касается мяча руками за ее пределами:
а) угловой удар
б) 11 метровый удар в) штрафной удар
8. Вес футбольного мяча по правилам ФИФА (для сухого мяча):
а) не более 410-450 г
б) не более 310-350 г в) не более 510-550 г
9. Автором создания игры в волейбол считается:
а) Мацудайра
б) Эйнгорн в) Морган
10. Какая должна быть высота сетки в волейболе для мужчин: а) 2 м 33 см
б) 2 м 43 см
в) 2 м 13 см
11. Какая должна быть высота сетки в волейболе для женщин: а) 2 м 24 см
б) 2 м 14 см
в) 2 м 04 см
12. Вес волейбольного мяча:
а) 250-255 г
б) 260-280 г
в) 200-220 г
13. Количество игроков в волейболе в одной команде: а) 6

б) 7

в) 5

14. Создателем игры в баскетбол считается:

а) Ордин

б) Нильсон в)

Нейсмит

15. Создателем игры в гандбол считается:

а) Нильсен

б) Нейсмит

в) Ордин

16. Сколько игроков – баскетболистов двух команд, могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований:

а) 14 человек

б) 10 человек

в) 12 человек

17. В каком году появился баскетбол как игра:

а) 1899

б) 1895

в) 1891

18. Баскетбол входит в программу Олимпийских игр с этого года: а) 1956

б) 1936

в) 1960

19. Признание гандбола в этом году международным видом спорта дало толчок к развитию игры в ряде стран:

а) 1936

б) 1946

в) 1926 20. Длина футбольного

поля:

а) минимум 80 м б) минимум 90

м в)

минимум 70 м

21. Ширина футбольного поля:

а) минимум 45 м б) минимум 35

м в)

минимум 40 м

22. Впервые правила футбола были введены 7 декабря этого года Футбольной ассоциацией Англии:

а) 1890

б) 1863

в) 1903

23. Количество игроков в одной команде для игры в гандбол одновременно находящихся на площадке:

а) 6

б) 8

в) 7

24. Продолжительность тайма в гандболе:

а) 40 минут

б) 30 минут

в) 20 минут

25. Правила гандбола описывают столько стандартных бросков: а) 6

б) 4

в) 5 26. Игра гандбол происходит в закрытом помещении на прямоугольной площадке размером:

а) 50×25 м

б) 40×20 м

в) 30×15 м

27. Длина площадки для игры в волейбол:

а) 18 м

б) 16 м

в) 14 м

28. Ширина площадки для игры в волейбол:

а) 7 м

б) 8 м

в) 9 м

29. Ширина ворот в гандболе:

а) 3 м

б) 2,5 м

в) 2 м

30. Высота ворот в гандболе:

а) 2,5 м

б) 2 м

в) 1,8 м

Вопрос	Ответ	Вопрос	Ответ	Вопрос	Ответ
1	А	11	А	21	А
2	Б	12	Б	22	Б
3	В	13	А	23	В
4	В	14	В	24	Б
5	В	15	А	25	В
6	Б	16	Б	26	Б
7	В	17	В	27	А
8	А	18	Б	28	В
9	В	19	В	29	А
10	Б	20	Б	30	Б

Нормативы для детей 11-15 лет.

Нормативы для детей 11 лет	Мальчики			Девочки		
	Отл.	Хор.	Удв.	Отл.	Хор.	Удв.
Челночный бег 4×9 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
Бег 30 м, с	5,5	6,0	6,5	5,7	6,2	6,7
Бег 60 м, с	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
Бег 300 м, мин, с	1,02	1,06	1,12	1,05	1,10	1,15
Бег 1000 м, мин, с	4,30	4,50	5,20	4,50	5,10	5,40
Бег 2000 м	Без учета времени					
Кросс 1,5 км, мин, с	8,50	9,30	10,0	9,00	9,40	10,30
Подтягивание на перекладине из вися, раз	7	5	3			
Подтягивание на низкой перекладине из вися лежа, раз				15	10	8

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	39	33	27	28	23	20
Прыжок в длину с места, см	170	160	140	160	150	130
Прыжок в длину с разбега, см	340	300	260	300	260	220
Ведение мяча бегом в баскетболе	Техника					
Прыжки со скакалкой за 1 мин	70	60	55	60	50	30
Прыжок со скакалкой, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34
Нормативы для детей 12 лет	Мальчики			Девочки		
	Отл.	Хор.	Удв.	Отл.	Хор.	Удв.
Челночный бег 4×9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
Бег 30 м, с	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
Бег 60 м, с	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
Бег 500 метров, мин				2,22	2,55	3,20
Бег 1.000 метров, мин	4,20	4,45	5,15			
Бег 2.000 метров	без времени					
Прыжки в длину с места, см	175	165	145	165	155	140
Подтягивание на перекладине	8	6	4			
Отжимания в упоре лежа	20	15	10	15	10	5
Наклон вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	40	35	25	35	30	20
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	46	44	42	48	46	44
Нормативы для детей 13 лет	Мальчики			Девочки		
	Отл.	Хор.	Удв.	Отл.	Хор.	Удв.

Челночный бег 4×9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
Бег 30 м, с	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
Бег 60 м, с	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Бег 500 метров, мин				2,15	2,25	2,40
Бег 1.000 метров, мин	4,10	4,30	5,00			
Бег 2.000 метров, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
Прыжки в длину с места, см	180	170	150	170	160	145
Подтягивание на перекладине	9	7	5			
Отжимания в упоре лежа	23	18	13	18	12	8
Наклон вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9

Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	45	40	35	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	46	44	42	52	50	48
Нормативы для детей 14 лет	Мальчики			Девочки		
	Отл.	Хор.	Удв.	Отл.	Хор.	Удв.
Челночный бег 4×9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
Бег 30 м, с	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
Бег 60 м, с	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
Бег 1.000 метров, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
Бег 2.000 метров, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
Прыжки в длину с места, см	190	180	165	175	165	156
Подтягивание на перекладине	10	8	5			
Отжимания в упоре лежа	25	20	15	19	13	9
Наклон вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	48	43	38	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	56	54	52	62	60	58
Нормативы для детей 15 лет	Мальчики			Девочки		
	Отл.	Хор.	Удв.	Отл.	Хор.	Удв.
Челночный бег 4×9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
Бег 30 м, с	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
Бег 60 м, с	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 2.000 метров, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
Прыжки в длину с места, см	210	200	180	180	170	155
Подтягивание на перекладине	11	9	6			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	50	45	35	40	35	26
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	58	56	54	66	64	62

Список использованной литературы:

1. Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / —Просвещение. М., 2011.
3. Настольная книга учителя физкультуры / под редакцией Л.Б. Кофмана / «Ф и С» Москва 1998г.
4. Б.Н.Минаев, Б.М. Шиян, «Основы методики физического воспитания школьников» Москва, «Просвещение», 1989г.
5. Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры. / М.В.Видакин/ «Учитель» Волгоград 2007г.
6. Новиков Ю. А. Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков- М.: «Физкультура и спорт»,2010 г.
7. Каргина, З.А. Особенности воспитательной работы в системе дополнительного образования детей [Электронный ресурс]. – URL:<https://pandia.ru/text/77/456/934.php>(дата обращения: 27.05.2021 г.)
8. Программа воспитания: что это такое, зачем нужна и как разработать [Электронный ресурс]. – URL:<https://eduregion.ru/k-zhurnal/programma-vospitaniya-cto-eto-takoe/>(дата обращения: 27.05.2021 г.)