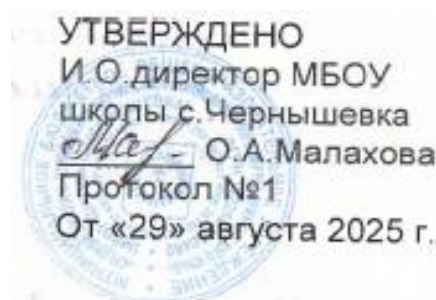


Казенное учреждение «Муниципальный орган управления образованием
Анучинского муниципального округа Приморского края»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа с. Чернышевка Анучинского муниципального округа
Приморского края»



ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «СПОРТЛАНДИЯ»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 7-17 лет

Срок реализации программы – 1 год.

Рафальская Мария Николаевна,
педагог дополнительного образования

с. Чернышевка

2025 г.

Раздел № 1. Основные характеристики программы

1.1. Пояснительная записка

Актуальность программы

Поддержание и укрепление здоровья нации, приобщение к занятиям физической культурой и спортом уже долгое время является одним из приоритетных направлений развития нашего региона. Именно в школьный период интенсивно развивается детский организм, происходит физическое формирование детского организма. В настоящее время решение проблемы сохранения здоровья детей в системе образования становится актуальным не только для родителей, но и для педагогического коллектива нашего образовательного учреждения.

На здоровье детей оказывают влияние множество факторов: экологическое состояние, образ жизни, качество оказания медицинских услуг и, конечно, отсутствие системы сохранения и укрепления здоровья детей. Поэтому и приходит осознание того, что именно школа должна стать важнейшим фактором сохранения и укрепления здоровья. Здоровье и успешность в обучении тесно связаны. Это и определило стратегию деятельности по данной проблеме нашего образовательного учреждения.

При планировании занятий или мероприятий по физической культуре мы учитываем важный факт, что в школьном возрасте происходит становление большинства физиологических функций организма ребенка, происходит профориентационное определение личности детей, появляется интерес к здоровому и спортивному образу жизни. Поэтому в МБОУ школа с. Чернышевка мы стараемся создавать необходимые условия, гарантирующие сохранение и укрепление здоровья детей.

С этой целью в МБОУ школа с. Чернышевка создан школьный спортивный клуб «Спортландия». Уже на протяжении 7 лет школьный спортивный клуб «Спортландия» охватывает все спортивные направления нашей школы: «настольный теннис», «ОФП», сдача нормативов ГТО обучающимися и педагогами. Так же «Спортландия» организует спортивные

мероприятия для обучающихся всех возрастов, помогает в организации и проведении окружных спортивных, увлекает детей и педагогов полезными и интересными занятиями спортом.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Язык реализации программы – государственный язык РФ – русский.

Уровень освоения – базовый.

Адресат программы – обучающиеся МБОУ школа с. Чернышевка.

Программа охватывает детей с 1 по 11 класс.

Организация образовательного процесса

Занятия в группе проводятся 2 раза в неделю, продолжительность занятия 2 часа (акад. час 45 мин). Всего часов в год 134. Состав группы обучающихся постоянный. Количество участников спортивных мероприятий разное, в зависимости от направления мероприятия.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: организация и проведение спортивно-массовой работы в школе, формирование у обучающихся ценностного отношения к своему здоровью, привычки к активному и здоровому образу жизни.

Задачи:

Предметные:

- познакомить обучающихся с различными видами спорта, правилами игры, техникой, тактикой игры;
- познакомить с особенностями организации и проведением соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися.

Личностные:

- укреплять опорно-двигательный аппарат обучающихся;
- способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;

- расширять спортивный кругозор обучающихся;

Метапредметные:

- сформировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество учебных часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие. Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности во время спортивных игр. Входная диагностика.	2	2		
1.	Теоретическая подготовка	5	5		
1.1.	История возникновения спортивных игр баскетбол, волейбол, пионербол.	1	1		Защита рефератов
1.2.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1		Опрос
1.3.	Спортивное оборудование и инвентарь.	1	1		
1.4.	Что такое ЗОЖ?	1	1		Защита рефератов.
1.5.	Спортивные игры для школьников.	1	1		Опрос
2.	Общефизическая подготовка.	34	0	34	
2.1.	Парные и групповые упражнения.	6		6	Наблюдение Текущий контроль
2.2.	Легкоатлетические упражнения.	6		6	Наблюдение Текущий контроль
2.3.	Акробатические упражнения.	6		6	Наблюдение Текущий контроль
2.4.	Спортивные и подвижные игры.	16		16	Наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка.	30	0	30	
3.1.	Упражнения для развития навыков быстроты.	6		6	Наблюдение

3.2.	Упражнения, направленные на развитие прыгучести.	6		6	Наблюдение Текущий контроль
3.3.	Упражнения с отягощениями.	6		6	Наблюдение Текущий контроль
3.4.	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости.	6		6	Наблюдение
3.5.	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.	6		6	Наблюдение Сдача нормативов
4.	Техническая подготовка	30	0	30	
4.1.	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	6		6	Наблюдение Текущий контроль
4.2.	Техника ведения мяча.	6		6	Наблюдение
4.3.	Техника ловли и передачи мяча.	6		6	Наблюдение
4.4.	Техника бросков мяча.	6		6	Наблюдение
4.5.	Закрепление техники и развитие координационных способностей.	6		6	Наблюдение Сдача нормативов
5.	Тактическая подготовка	18	0	18	Наблюдение Текущий контроль
5.1.	Освоение индивидуальных защитных действий.	6		6	Наблюдение Текущий контроль
5.2.	Тактика нападения	6		6	Наблюдение
5.3.	Тактика защиты	6		6	
6.	Соревнования. Физкультурно-спортивные мероприятия.	15	0	15	Соревнования, сдача нормативов
	Всего:	134	7	134	

Содержание учебного плана

Введение в программу

Теория: Правила техники безопасности. Входной контроль. Влияние физических упражнений на организм человека.

Практика: обучающиеся знакомятся с понятиями здорового и больного организма, с понятиями двигательных способностей.

1. Раздел. Теоретическая подготовка.

1.1. Тема: История возникновения и развития спортивных игр баскетбола, волейбол, пионербол.

Теория: Когда появился спорт? Появление спортивных игр.

Практика: Подготовка рефератов.

1.2. Тема: Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Комплекс профилактических мероприятий.

1.3. Тема: Оборудование и инвентарь.

Теория: Современное спортивное оборудование.

Практика: Игра в волейбол.

1.4. Тема: Что такое ЗОЖ?

Теория: Показ видео фильма о здоровом образе жизни. Проведение викторины.

Практика: Подготовка рефератов.

1.5. Тема: Спортивные игры для школьников.

Теория: Просмотр видео фильма о спортивных играх. Проведение анкетирования.

2. Раздел. Общая физическая подготовка.

2.1. Тема: Парные и групповые упражнения.

Практика: игра «Через веревочку», игра «Охотники и утки». Упражнения в балансировании, равновесие на коленях.

2.2. Тема: Легкоатлетические упражнения.

Практика: Строевые упражнения, ходьбы и бег.

2.3. Тема: Акробатические упражнения.

Практика: Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх без поворота и с поворотом на 180гр. и 360 гр., колесо (переворот боком).

2.4. Тема: Спортивные и подвижные игры.

Практика: игра «Ловля парам», игра «Сумей догнать», игра «Часовые и разведчики», игра «Опасный круг». Игры в баскетбол, волейбол, пионербол.

3. Раздел. Специальная физическая подготовка.

3.1. Тема: Упражнения для развития навыков быстроты.

Практика: Бег на 15 м. с низкого или высокого старта. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Прыжки вверх с подтягиванием коленей к груди.

Многоскоки на обеих или одной ноге с преодолением препятствий. Быстрые приседания и вставания. Из упора присев, выпрыгивание вверх в положение прогнувшись.

3.2. Тема: Упражнения для развития прыгучести.

Практика: Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым - левым боком. Остановка прыжком после ускорения.

3.3. Тема: Упражнения с отягощениями.

Практика: Перетягивание веревки через линию, перетягивание каната. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гимнастической перекладине. Игры в волейбол.

3.4. Тема: Упражнения на развитие специальной ловкости.

Практика: Прыжки со скакалкой. Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130 градусов. Ловля мяча с кувырком. Отжимания с хлопком. Челночный бег с перекладыванием предметов (мячей). Ловля двух мячей от стены. Бег с резким изменением направления по команде. Бег спиной с разворотом (по хлопку). Ведение мяча (как в баскетболе) во время вращения вокруг своей оси.

3.5. Тема: Упражнения на развитие скоростно - силовых качеств.

Практика: Бег с высоким подниманием бедра. Прыжковые шаги. Бег с закидыванием голени назад. Прыжки со сменой прямых ног вперед. Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед сериями по 15 – 20 м. Толкание набивного мяча двумя руками от груди, снизу вперед-вверх и из-за головы. Метание набивного мяча правой (левой) рукой. Передвижение в висе руках по рукоходу. Ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10 – 13 секунд и др.

4. Раздел: Техническая подготовка.

4.1. Тема: Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Практика: Стойка готовности (основная) и основные способы передвижений; остановка двумя шагами; повороты на месте и в движении; держание мяча и

стойка игрока, владеющего мячом; ловля и передачи мяча в статическом положении (на месте); остановка двумя шагами с ловлей мяча, посланного партнером; ловля и передачи мяча в движении; дистанционные броски с места; бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) в движении; бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) после вышагивания; ведение мяча; остановка двумя шагами после ведения мяча; бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) после ведения мяча (проход-бросок

4.2. Тема: Техника ведения мяча.

Практика: Ведение с изменением скорости, ведение с изменением направления, ведение с изменением высоты отскока, двойное ведение.

4.3. Тема: Техника бросков мяча.

Теория: повторение правил игры в баскетбол.

Практика: бросок с трех шагов, крюк, полукрюк, классический бросок (бросок в прыжке), штрафной бросок.

4.4. Тема: Техника освоение индивидуальных защитных действий.

Практика: Стойка защитника. Игровые ситуации. Игра в Баскетбол.

4.5. Тема: Закрепление техники и развитие координационных способностей.

Практика: Переход с бега на месте на бег по прямой (по сигналу). Бег по прямой, по сигналу развернуться и бег в обратном направлении. Бег с ускорением из различных исходных положений. Ведение баскетбольного мяча с изменением направления. Броски теннисного мяча друг другу. Броски теннисного мяча на точность. Броски теннисного мяча в стену с различных расстояний и исходных положений (например: бросок одной рукой, ловля другой; ловля отскока хватом мяча сверху; бросок спиной к стене, ловля лицом; бросок мяча зажатого носками ног в прыжке. Прыжки с поворотом на точность приземления. Упражнения на равновесие (на правой ноге, на левой, с закрытыми глазами и т.д.).

5. Раздел: Тактическая подготовка

5.1. Тема: Тактика подач.

Практика: В стойке, имитация передачи. В стойке, выталкивание мяча вперёд-вверх. Подбросить мяч вверх и поймать его в изначальном положении для выполнения передачи. В парах – один набрасывает мяч, другой ловит его в изначальном положении для выполнения передачи. То же, но подброс мяча в сторону от игрока. Выталкивание мяча в баскетбольное кольцо или мишень на стене. Подброс мяча над собой и передача партнёру (партнёр ловит мяч в изначальном положении для передачи). В паре – один набрасывает мяч точно партнёру, тот выполняет передачу. Игра в волейбол.

5.2. Тема: Тактика передач.

Практика: Верхняя передача двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками с последующим падением. Прием мяча снизу одной рукой с последующим падением. Игра в волейбол.

5.3. Тема: Тактика приёмов мяча.

Теория: Повторение правил игры в волейбол.

Практика: Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками. Игра в волейбол.

6. Раздел: Соревнования.

Практика: Проведение игр. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием.

1.4. Планируемые результаты

Личностные:

1. У обучающихся будет укрепляться опорно-двигательный аппарат.
2. Обучающиеся будут разносторонне физически развиваться, укреплять здоровье, закаливать организм.
3. У обучающихся будут развиты специальные двигательные навыки и психологические качества ребёнка.
4. У обучающихся будет расширяться спортивный кругозор детей.

Предметные:

1. Обучающиеся познакомятся с видом спорта волейбол, баскетбол, пионербол.
2. Изучат правилами игры, познакомятся с техникой и тактикой игры.
3. Обучающиеся расширят знания о здоровом образе жизни и о пользе занятий спортом.

Метапредметные:

1. У обучающихся будет сформирован дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения.
2. Обучающимся будет прививаться любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.
3. У обучающихся появится интерес к здоровому образу. Семьи обучающихся будут привлечены к проведению и участию спортивных мероприятий.

Раздел № 2. Организационно – педагогические условия.

2.1. Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение

Занятия по программе проводятся в спортзале школы и на открытой спортивной площадке, которые соответствуют Сан Пин требованиям, и требованиям пожарной безопасности.

В спортивном зале МБОУ школа с. Чернышевка есть необходимое оборудование для проведения спортивных мероприятий и игр:

- мячи баскетбольные, волейбольные;
- маты спортивные;
- стойки для обводки;
- гимнастические маты;
- гимнастические скакалки;
- гантели;
- шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
- компьютер с выходом в Интернет, экран, проектор.

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение.

- Картотека упражнений по баскетболу (карточки)
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки
- Правила игры в баскетбол
- Видеозаписи игр, соревнований учащихся
- Правила судейства в баскетболе
- Регламент проведения турниров по баскетболу и волейболу различных уровней.
- Учебники по физической культуре, легкой атлетике.
- Инструкции по технике безопасности.
- Нормативные документы по дополнительному образованию.

Интернет – ресурсы:

<http://dopedu.ru/>

<http://pedsovet.org/m/>

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>

<http://fizkultura-na5.ru/>

<http://fizkulturnica.ru/>

2.2. Оценочные материалы и формы аттестации

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся. Разработанная образовательная программа предусматривает диагностику проверки знаний, умений и навыков обучающихся в течение всего курса обучения. В течение учебного года проводится диагностирование детей в начале года - входная, в конце полугодия – промежуточная и на конец обучения - итоговая, для оценивания знаний, умений и навыков обучающихся, которые характеризуются совершенствованием и ростом спортивного мастерства и физических качеств ребят. Уровень подготовленности воспитанников определяется по следующим параметрам:

- выполнение элемента или упражнения в основном правильно, но не уверенно с ошибками.
- упражнение или элемент выполнено правильно, но не достаточно легко и точно, наблюдается скованность в движениях.
- упражнение или элемент выполнено правильно, в хорошем темпе, уверенно, легко и точно.

2.3. Методические материалы

Раздел подготовки	Форма занятий	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Формы подведения итогов
Теоретическая	Лекция, беседа, посещение соревнований	Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре. Методические пособия по методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному	Опрос учащихся.

		образованию. Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями.	
Техническая	Объяснение демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы.	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи.
Тактическая	Лекция, беседа, видео материала, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы.	Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Физическая	Объяснение практическое занятие.	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы.	Тесты и контрольные упражнения.
Контроль умений и навыков	Соревнования (школьные, районные) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Обсуждение результатов соревнований.

2.4. Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса			1 год
Продолжительность учебного года, неделя			34
Количество учебных дней			68
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.2025-29.12.2025	
	2 полугодие	13.01.2026-30.05.2026	
Возраст детей, лет			7-17
Продолжительность занятия, час			2
Режим занятия			2 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час			134

2.5. Календарный план воспитательной работы

п/п	Сроки	Мероприятия
1	В течение учебного года	Проведение внутришкольных спортивных соревнований (товарищеских встреч между классами, спортивными командами)
2	В течение учебного года	Выявление лучших спортсменов класса, школы;
3	В течение учебного года	Награждение грамотами и дипломами лучших спортсменов, команд – победителей в школьных соревнованиях
4	В течение учебного года	Поощрение лучших спортсменов и активистов клуба
5	В течение учебного года	Пропаганда физической культуры и спорта в школе
6	В течение учебного года	Проведение дней здоровья в школе
7	В течение учебного года	Информационное обеспечение спортивной жизни школы через сменные информационные стенды, интернет и т.д.
8	В течение учебного года	Привлечение обучающихся и педагогов к сдаче нормативов ГТО

Список используемой литературы

1. Журналы «Физкультура в школе».
 2. «Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2019 г.
Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2011г.
 3. Примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2021г.
 4. Программа «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.
 5. «300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2014 год.
- Интернет ресурс:
1. <http://reftrend.ru/835574.html>
 2. http://www.dooc.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com_content&task=view
 3. <http://www.slamdunk.ru/others/literature/basketlessons?Id=214>