

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Санинская основная общеобразовательная школа»
Бабаевского муниципального округа Вологодской области**

Принята педагогическим советом МБОУ «Санинская оош» Протокол № 1 от 28.08. 2024 г.	Утверждена. Приказ № 85 от 28.08. 2024 г. Директор___М.А.Аминева
--	--

**Дополнительная образовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
школьного спортивного клуба
«Точка спорта»**

Возраст обучающихся: 7 – 15 лет.
Срок реализации программы: 1 год
Уровень: стартовый

Составитель:
Аминева Марина Анатольевна,
учитель физической культуры

д. Санинская
2024 год

Данная программа составлена на основе следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 30.09.2020 № 533 « О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09. 2019 года №467 с изменениями от 02.02.2021 №38);
- Концепция развития дополнительного образования детей в Вологодской области с использованием персонифицированного учета и персонифицированного финансирования дополнительного образования детей (Постановление Правительства ВО от 15.06.2021 №626);
- Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Вологодской области (Приказ Департамента образования ВО от 22.09.2021 № 20-0009/21);
- Программа персонифицированного финансирования дополнительного образования в Бабаевском муниципальном районе (Постановление администрации Бабаевского муниципального района от 10.12.2021 №370);
- Положение о персонифицированном учете и персонифицированном финансировании дополнительного образования в Бабаевском муниципальном районе (Постановление администрации Бабаевского муниципального района от 13.08.2021 № 237);
- Положение о комиссии по формированию реестров программ дополнительного образования в Бабаевском муниципальном районе (Распоряжение администрации Бабаевского муниципального района от 28.07.2022 №135)

1. Пояснительная записка

В настоящее время, когда весь мир вступил в эпоху компьютеров и телефонов, резко снизилась двигательная активность детей и подростков. Этот факт отрицательно сказывается на состоянии их здоровья. Наша задача вовлечь ребят в активные занятия физической культурой и спортом. Именно на это нацелена данная программа. В процессе занятий спортивными играми обучающиеся получают целый комплекс полезных умений и навыков, необходимых в практической деятельности и жизни.

Актуальность программы «Точка спорта. Спортивные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса.

Приоритетными задачами программы являются формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья.

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается гармоничное изучение спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами.

В процессе освоения данной программы обучающиеся формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Педагогическая целесообразность программы проявляется в том, что особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системе, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровьесбережения.

Отличительные особенности данной программы

Программа относится к физкультурно – спортивной направленности. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого социального благополучия и успешности человека.

Цель: создание условий для формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся посредством формирования мотивации к активному и здоровому образу жизни (ЗОЖ).

Задачи:

Обучающие:

- обучение технике и тактике спортивных игр;
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;

Развивающие:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;

Воспитательные:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому, физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Условия реализации программы:

Программа рассчитана на 34 недели.

Продолжительность программы – 34 часа

Форма обучения – очная.

Уровень программы – стартовый.

Программа реализуется на русском языке.

Режим занятий:

Занятия проходят 1 раз в неделю.

Продолжительность занятия – 40 минут

Возраст детей: 7 - 15 лет.

Количество детей в группе от 10 до 20.

Формы обучения: групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная, фронтальная.

Виды занятий: лекции, практическая работа, учебно-тренировочная игра, соревнования, эстафеты.

Формы проведения итогов реализации ДОП: сдача контрольных нормативов,

тестирование, контрольные игры, соревнования.

Набор обучающихся свободный: принимаются все желающие на

бесплатной основе.

Место проведения занятий: спортзал школы, спортивная площадка.

Время проведения занятий: занятия в группах проводятся 1 раз в неделю по 40 минут: понедельник 15.00 – 15.40

Формы текущего контроля: наблюдение, опрос, учебная игра.

Планируемые результаты работы:

Обучающийся должен знать:

- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми; названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм; жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

Обучающийся должен уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил; демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

2. Учебный план

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов		Всего часов
		Теория	Практика	
1	Баскетбол	2	14	16
3	Волейбол	3	14	17
5	Итоговый контроль		1	1
	Всего:	5	29	34

Учебно-тематический план

№	Тема	Основное содержание занятия	Кол-во часов
Баскетбол			16
<i>Технические действия:</i>			
1	Стойки и перемещения баскетболиста	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	2
2	Остановки:		1
	«Прыжком»		
	«В два шага»		1
3	Передачи мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1
4	Ловля мяча		1
5	Ведение мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1
6	Броски в кольцо	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.	1
7	Подвижные игры	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.). Приложение №4.	8
Волейбол			17
1	Перемещения	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).	2
2	Передача	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра	3

		по правилам в пионербол, игровые задания.	
4	Нижняя прямая подача с середины площадки	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	2
5	Прием мяча	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	2
6	Подвижные игры и эстафеты	Подвижные игры, эстафеты. Приложение №4.	8
	Итого		34

3. Содержание программы

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);

передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

4. Методическое обеспечение программы

Программа предусматривает очную форму обучения. В процессе обучения используются методы: словесный, наглядный, практический, а также поощрение, стимулирование, мотивация, необходимые для реализации воспитательных задач.

В данном курсе широко используются образовательные технологии личностно-ориентированного обучения, практические занятия.

Учебное занятие по данной программе состоит из теоретической и практической части. Большинство занятий завершается учебной игрой, что способствует лучшему усвоению теоретического материала.

Педагогические технологии, используемые в обучении.

- Личностно – ориентированные технологии позволяют найти индивидуальный подход к каждому ребенку, создать для него необходимые условия комфорта и успеха в обучении с учетом сил, способностей и интересов ребенка, создают ситуацию сотрудничества для общения с другими членами коллектива.
- Игровые технологии помогают ребенку в форме игры усвоить необходимые знания и приобрести нужные навыки. Они повышают активность и интерес детей к выполняемой работе.

Кадровое обеспечение программы

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими базовое образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины. К образовательному процессу могут быть привлечены преподаватели из числа специалистов профильных организаций и учреждений по мере набора группы.

Система контроля и оценки уровня освоения программы

Работа обучающихся оценивается по трёхуровневой шкале, предполагающей наличие следующих уровней освоения программного материала: высокий, средний, низкий.

- **Высокий уровень:** обучающийся демонстрирует высокую ответственность и заинтересованность в образовательной деятельности, проявляет инициативу, не пропускает занятия без уважительной причины, демонстрирует высокий уровень знаний и компетенций, владеет на высоком творческом уровне приобретенными в ходе изучения программы умениями и навыками;
- **Средний уровень:** обучающийся демонстрирует ответственность и заинтересованность в образовательной деятельности, проявляет хороший уровень знаний и компетенций; инициативы не проявляет, но способен поддерживать инициатора в предлагаемом поле деятельности, в достаточной степени владеет получаемыми в ходе изучения

программы умениями и навыками;

•**Низкий уровень:** обучающийся демонстрирует недостаточную ответственность и заинтересованность в образовательной деятельности, посещает занятия от случая к случаю, показывает удовлетворительный уровень знаний и компетенций, в целом слабо владеет получаемыми в ходе изучения программы умениями и навыками.

Материально - техническое обеспечение

- спортивный зал - 1
- баскетбольные мячи -10
- волейбольные мячи -2
- скакалки -15
- волейбольная сетка -1
- баскетбольное кольцо -2
- гантели - 6
- набивные мячи -3
- тренажеры -3

Воспитательный компонент:

Стратегические ориентиры воспитания сформулированы Президентом РФ В. В. Путиным: «Формирование гармоничной личности, воспитание гражданина России — зрелого, ответственного человека, в котором сочетаются любовь к большой и малой родине, общенациональная и этническая идентичность, уважение к культуре, традициям людей, которые живут рядом».

Программа основывается на принципах: природосообразности, культуросообразности, коллективности, патриотической направленности.

Принцип природосообразности предполагает, что физкультурно- спортивная деятельность обучающихся основывается на научном понимании взаимосвязи естественных и социальных процессов, согласовывается с общими законами развития природы и человека, воспитывает его сообразно полу и возрасту, а также формирует у него ответственность за развитие самого себя.

Принцип культуросообразности предполагает, что физкультурно- спортивная деятельность обучающихся должна основываться на общечеловеческих ценностях физической культуры и строиться в соответствии с ценностями и нормами тех или иных национальных культур, специфическими особенностями, присущими спортивным и здоровьесберегающим традициям Вологодской области, не противоречащим общечеловеческим ценностям.

Принцип коллективности. Предполагает, что спорт и оздоровление, осуществляясь в детско-взрослых коллективах различного типа, дают юному человеку опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими. Могут создавать условия для позитивно направленного самопознания, самоопределения в здоровом образе жизни, спортивной самореализации.

Принцип патриотической направленности предусматривает обеспечение субъективной значимости для обучающихся идентификации себя с Россией, народами России, российской культурой.

Календарный план воспитательной работы на 2023-2024 год.

Мероприятие	Сроки
Месячник защитника Отечества: Рыцарский турнир	февраль
Преодоление полосы препятствий. Кросс Нации	Сентябрь-октябрь
Акция «Мы выбираем жизнь!»	Декабрь
Акция «Здоровое и правильное питание»	В течение года
Недели профилактики: « Будущее в моих руках», «Независимое детство», « Мы за чистые лёгкие»	В течение года
Участие в школьной олимпиаде по физической культуре.	Октябрь-декабрь
Участие в соревнованиях по стритболу, баскетболу, волейболу.	По графику

Календарный учебный график.

№ п/п	Этапы образовательного процесса	Сроки
1	Комплектование групп	Август-сентябрь
2	Начало учебного года	1 сентября
3	Продолжительность учебного	34 учебные недели

	года	I полугодие - 16 учебных недель II полугодие - 18 учебных недель
4	Периодичность занятий	1 раз в неделю 1 час
5	Продолжительность академического часа	40 минут
6	Дополнительные дни отдыха	4 -7 ноября, 31 декабря 2021г. , 9 января 2022г., 6-8 марта, 23 февраля, 1-3 мая, 7- 10 мая.
7	Реализация программы	Сентябрь-май (34 часа)
8	Итоговое занятие.	май

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога:

1. РУП физического воспитания под редакцией В.И. Ляха.
2. «Внеклассная работа спортивной секции по баскетболу, волейболу»
(автор программы—доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат пед.наук А.А.Зданевич) .

Литература для учащихся:

1. Баскетбол / авт.-сост. М. Парсель. – М. : МАК Медиа, 2001. – 48 с. : ил.
2. Пирсон Алан, Хокинс Дэвид Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук. Физическое развитие детей; АСТ, Астрель - Москва, 2014.

Ресурсы сети Internet

1. <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/bestfootballall/2847794.html> - все об баскетболе
2. <https://infourok.ru/prezentaciya-pravila-igri-v-voleybol-412878.html> - правила игры в волейбол
3. https://ru.wikipedia.org/wiki/Правила_флорбола - правила флорбола
4. <http://sportrules.boom.ru/> - правила различных спортивных игр.

