

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Васькинская основная общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Васькинская ООШ»

Приказ № 54/ОД от «30» 08 2023 г.



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

Возраст учащихся: 9-16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель  
Овсянников Анатолий Васильевич,  
педагог дополнительного образования

д. Васькино, 2023 г.

## **Пояснительная записка**

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный клуб» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, направлена на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. Дополнительное образование детей обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию по физической культуре. Программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-9 классов и общепринятых методик оздоровления школьников. с использованием информационно-коммуникационных технологий(ИКТ).

### **Актуальность программы**

Актуальность Программы - это создание системы оздоровления, закаливания детского организма и вовлечение детей школьного возраста в занятия физкультурой. Укрепление здоровья детей является важнейшей задачей педагогов и родителей. По данным медицинских специалистов, у 50% школьников наблюдается отклонения в здоровье, нарушение осанки и опорно-двигательного аппарата, более трети детей школьного возраста имеют хронические заболевания. Занятия физической культурой устраняют нарушения осанки, плоскостопие, укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную систему.

### **Отличительные особенности**

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает большое количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков учащийся имел возможность снять эмоциональное напряжение средствами физической культуры. Программа строится таким образом, что происходит постоянная смена заданий, быстрый темп работы, а также вариативность и сложность заданий, которые предъявляются к группе с разным уровнем первоначальной подготовки. Данная программа предусматривает дальнейшее обучение учащихся по данному виду спорта. Желающие могут продолжить обучение по программе «Спортивные игры» (спортивная подготовка). Программа создана с учетом психофизических и возрастных особенностей детей школьного (начальная школа) возраста, способствует формированию целостной системы знаний, умений и навыков безопасного поведения на дорогах, интеллектуальному развитию. Учитывая психофизические и возрастные особенности детей школьного возраста, большое место отводится как теоретическому, так и практическому обучению спортивным играм.

### **Оригинальность и новизна**

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Она дает возможность заниматься спортивными играми с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол», «баскетбол» в школе, а также уделить внимание вопросу формирования привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека.

**Направление воспитательной работы** – спортивно-оздоровительное, воспитание культуры здорового и безопасного образа жизни.

### **Адресат Программы**

Программа рассчитана для учащихся 9-15 лет. Деятельность учащихся данного возраста носит осмысленный, направленный характер, он учится принимать решения, выделять важность совершения тех или иных действий в зависимости от их целей. Ребенок быстро приспосабливается и ему нравится быть частью общества, он понимает свое взросление, что самое время для развития социальной составляющей личности. Программа учитывает возрастные особенности. Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не более 15 человек.

### **Объем, сроки реализации и режим занятий**

Объем Программы – 36 часов.

Сроки реализации – 1 год (36 недель).

Режим занятий – 1 раз в неделю продолжительностью 1 час.

### **Форма, режим и виды занятий**

*Форма обучения:* очная.

Формы организации занятий: индивидуальный, групповой, комплексный.

**Виды деятельности:** спортивная, игровая

**Формы организации образовательного процесса**

Программой предусматривается разнообразие форм деятельности учащихся на занятиях: групповая или фронтальная, индивидуальная.

Формы проведения занятий:

- тематические занятия;
- игровые тренинги;
- конкурсы, соревнования, викторины;
- просмотр видеофильмов;
- работа в тренажерах.

Работа проводится в форме теоретических и практических занятий. Содержание занятий, объем и интенсивность нагрузок зависят от возраста и физического состояния здоровья учащихся. Программа обучения построена по принципу от «простого к сложному» и углубления теоретических знаний и практических умений на каждом последующем этапе обучения. Каждая тема, включенная в Программу, содержит теоретическую и практическую части. Теоретическая часть охватывает всю область знаний, необходимых для занятий спортом, а также знания, способствующие расширению представлений ребенка об определенном направлении физкультурной деятельности и другое. В практическую часть по закреплению теоретических знаний включены спортивные и подвижные игры, отдельные элементы и упражнения. Практические занятия могут проходить, как отдельным занятием, так и совмещенное с теорией.

Основной формой обучения является учебное занятие.

**Цели и задачи**

**Цель программы:**

Систематическое вовлечение учащихся в двигательную деятельность.

Укреплять здоровье и способствовать всестороннему физическому развитию. Совершенствование игрового навыка. Заполнение свободного времени тренировками, что отвлекает их от вредных привычек.

**Задачи:**

1. Укреплять здоровье и закаливать организм;
2. Повышать уровень общей физической подготовленности;
3. Развивать специальные физические способности;
4. Обучать основам техники и тактики игры;
5. Воспитать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, навыкам культуры поведения, чувства дружбы;
6. Прививать организаторские навыки.

Структура и содержание программы задаются в конструкции физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Уровень освоения Программы базовый.**

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Баскетбол					
1.1.	Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	2	1	1	
1.2.	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.	3	1	2	

1.3.	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии.	3	1	2	
1.4.	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.	2	0,5	1,5	
1.5.	Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока.	2	0,5	1,5	Итоговая игра.
<b>Раздел 2. Волейбол</b>					
2.1.	Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.	2	0,5	1,5	
2.2.	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.	4	1	3	
2.3.	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	3	0,5	2,5	
2.4.	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.	3	0,5	2,5	
2.5.	Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи	2	0,5	1,5	
2.6.	Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.	2	0,5	1,5	
2.7.	Контрольные игры и соревнования.	1	-	1	Контрольные игры.
<b>Раздел 3. Настольный теннис</b>					
3.1.	Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений.	1	0,5	0,5	
3.2.	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач.	2	0,5	1,5	
3.3.	Тренировка ударов «накат» справа и слева. Сочетание ударов.	3	0,5	2,5	
3.4.	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	1	-	1	Школьные соревнования.
Итого часов:		36	9	27	

### **Содержание Программы**

#### Раздел 1. Баскетбол

Тема: 1.1 Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.

Теория: начальные теоретические знания основ техники и тактики баскетбола, история развития вида спорта.

Практика: отработка техник и тактик, применение различных способов передвижений в парах и мини группах.

Тема: 1.2 Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.

Теория: знания о разновидностях передачи/ловли баскетбольного мяча.

Практика: отработка ловли мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.

Тема: 1.3 Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии.

Теория: виды бросков в кольцо, просмотр видеоматериалов по теме.

Практика: бросок мяча двумя руками с различных дистанций, отработка штрафного броска.

Тема: 1.4 Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.

Теория: разбор техник ведения мяча с применением наглядных материалов.

Практика: применение различных видов ведения в упражнениях и тренировочных играх.

Тема: 1.5 Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока.

Теория: закрепление ранее изученных тем, разбор обманных движений.

Практика: тренировочные упражнения/игры с применением обманных техник.

Раздел 2. Волейбол.

Тема: 2.1 Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.

Теория: начальные теоретические знания основ техники и тактики волейбола, история развития вида спорта.

Практика: отработка техник и тактик, применение различных способов передвижений в парах и индивидуально.

Тема: 2.2 Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.

Теория: изучение практических действий с мячом на основе наглядного материала.

Практика: отработка таких упражнений, как передача мяча (двумя руками, на точность, встречная).

Тема: 2.3 Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.

Теория: просмотр видео урока по теме разновидностей подач.

Практика: отработка различных подач посредством упражнений индивидуально, в парах и в тренировочных играх.

Тема: 2.4 Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.

Теория: разбор техники защиты, блокирования и приемов мяча.

Практика: тренировка навыков приема мяча в парах, выполнение приема блокирования мяча через сетку.

Тема: 2.5 Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи

Теория: просмотр видео уроков по теме, с дополнительными комментариями.

Практика: работа в группах, отработка приема мяча с подачи.

Тема: 2.6 Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.

Теория: просмотр фрагментов игр чемпионата России, обсуждение работы игроков в команде.

Практика: тренировочные игры 4\*4/3\*3 для тренировки всех изученных навыков.

Тема: 2.7 Контрольные игры и соревнования.

Теория: -

Практика: деление на подгруппы/команды. Подготовка и проведение соревнований.

Раздел 3. Настольный теннис.

Тема: 3.1 Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры.

Техника перемещений.

Теория: начальные теоретические знания основ техники и тактики настольного тенниса, история развития вида спорта.

Практика: пробные спаринги, отработка техник, применение способов игры.

Тема: 3.2 Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач.

Теория: изучение подач и других упражнений с мячом посредством видеоматериалов.

Практика: применение полученных знаний в игровых взаимодействиях.

Тема: 3.3 Тренировка ударов «накат» справа и слева. Сочетание ударов.

Теория: изучение видов ударов настольного тенниса, рассказ об идеальных комбинациях и сочетаниях.

Практика: отработка ударов и комбинаций в парах.

Тема: 3.4 Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.

Теория: -

Практика: Проведение подготовки и соревнований между участниками клуба.

### Планируемые результаты

К концу учебного года учащиеся должны:

знать:

- основы знаний о здоровом образе жизни;
- правила игры в баскетбол, волейбол, теннис;
- тактические приемы в баскетболе, волейболе, теннисе;

уметь:

- владеть основными техническими приемами баскетболиста, волейболиста, футболиста
- проводить судейство матча;
- проводить разминку, организовать проведение подвижных игр.

### Рабочая программа воспитания

Школьный спортивный клуб – это структурное подразделение, включающее обучающихся, их родителей (законных представителей) и педагогов, способствующее развитию физической культуры, спорта и туризма в школе.

**Клуб создается с целью** формирования потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях физической культурой и спортом у обучающихся общеобразовательного учреждения, а так же развитие в школе традиционных видов спорта.

**Задачами спортивного клуба** являются:

- разработка предложений по развитию физической культуры и спорта в рамках внеурочной деятельности;
- вовлечение обучающихся в систематические занятия ФК и спортом;
- повышение мотивации к укреплению здоровья;
- организация физкультурно-спортивной работы во внеурочное время.

**Основными функциями клуба** являются:

1. Организует и проводит физкультурно-оздоровительные и спортивно - массовые мероприятия, в том числе школьные этапы Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» и Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры».

2. Формирует команды по видам спорта и обеспечивает их участие в соревнованиях разного уровня (межшкольных, муниципальных, территориальных).

3. Пропагандирует в школе основные идеи физической культуры, спорта, здорового образа жизни, в том числе деятельность клуба.

4. Поощряет и стимулирует обучающихся, добившихся высоких показателей в физкультурно-спортивной работе.

**Результат воспитательной работы:**

К моменту завершения Программы учащиеся должны развить следующие качества личности:

- стремление к здоровому образу жизни;
- повысить общую и специальную выносливость учащихся;
- коммуникабельность учащихся, умение работать и жить в коллективе;
- чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

### Календарный план воспитательной работы:

№ п/п	Мероприятия	Задачи	Сроки проведения	Примечание
1.	День здоровья	Привлечение внимания учащихся и их родителей к сохранению и укреплению здоровья	Сентябрь 2023, май 2024	
2.	Оформление спортивного	Освещение информации,	Сентябрь-	

	уголка в учебном кабинете. Смена информации на уголке	привлечении общественности к культуре поведения на дороге.	октябрь, 2023 В течении учебного года	
3.	Освещение проведения мероприятий путем размещения материалов в школьной группе в ВК	Освещение информации, привлечении общественности к культуре поведения на дороге.	Постоянно	

### Календарный учебный график

Год обучения: с 1 сентября 2023 года по 31 мая 2024 года			
Учебный год	Недели обучения	Количество недель	Количество часов
Сентябрь	04.09.-07.09.2023	1	1
Сентябрь	11.09.-15.09.2023	2	1
Сентябрь	18.09.-22.09.2023	3	1
Сентябрь	25.09.-29.09.2023	4	1
Октябрь	02.10-06.10.2023	5	1
Октябрь	09.10.-13.10.2023	6	1
Октябрь	16.10.-20.10.2023	7	1
Октябрь	23.10.-27.10.2023	8	1
Октябрь- ноябрь	30.10.-03.11.2023	9	1
Ноябрь	06.11.-10.11.2023	10	1
Ноябрь	13.11.-17.11.2023	11	1
Ноябрь	20.11.-24.11.2023	12	1
Ноябрь-декабрь	27.11.-01.12.2023	13	1
Декабрь	04.12.-08.12.2023	14	1
Декабрь	11.12.-15.12.2023	15	1
Декабрь	18.12.-22.12.2023	16	1
Декабрь	25.12.-29.12.2023	17	1
Январь	08.01.-12.01.2024	18	1
Январь	15.01.-19.01.2024	19	1
Январь	22.01.-26.01.2024	20	1
Январь -февраль	29.01-02.02.2024	21	1
Февраль	05.02.-09.02.2024	22	1
Февраль	12.02.-16.02.2024	23	1
Февраль	19.02.-22.02.2024	24	1
Февраль- март	26.02.-01.03.2024	25	1
Март	04.03.-07.03.2024	26	1
Март	10.03.-14.03.2024	27	1
Март	18.03.-22.03.2024	28	1
Март	25.03.-29.03.2024	29	1

Апрель	01.04.-05.04.2024	30	1
Апрель	08.04.-12.04.2024	31	1
Апрель	15.04.-19.04.2024	32	1
Апрель	22.04.-26.04.2024	33	1
Апрель-май	29.04.-03.05.2024	34	1
Май	06.05.-10.05.2024	35	1
Май	12.05.-16.05.2024	36	1
ИТОГО:		36	36

### **Условия реализации программы**

Для успешной реализации Программы необходимо:

1. Материально-технические условия: обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу, баскетболу, футболу, теннису пополнение материальной базы.

2. Педагогические условия:

- учет индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы кружка;
- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками; - создание условий для развития личности подростка и его способностей.

3. Оборудование и спортивный инвентарь:

- гимнастическая стенка;
- гимнастические скамейки;
- баскетбольные щиты и баскетбольные кольца;
- мячи баскетбольные;
- волейбольные стойки;
- мячи волейбольные;
- скакалки;
- конусы;
- теннисный стол;
- набор теннисный (ракетки и мячи).

Наполняемость группы 12-15 человек.

### **Формы аттестации/контроля**

В Программе обучения используются две основных формы контроля:

- тематический контроль, целью которого является проверка полученных на каждом уроке знаний и умений. Повседневно оценивая каждого ученика, педагог, опираясь на ранее выявленный им уровень подготовленности каждого ребенка, прежде всего, анализирует динамику усвоения им учебного материала, степень его прилежания, всеми средствами стимулируя его интерес к учебе:
- итоговый контроль, который проходит в виде контрольных игр и соревнований.

### **Оценочные материалы**

*Форма проведения: тематический контроль.*

Контроль состоит из проверки теоретических знаний и практических умений пройденной темы.

*Форма проведения: итоговый контроль.*

Контроль состоит из результатов итоговых/контрольных игр, спортивных соревнований за учебный год.

### **Методическое обеспечение Программы**

Каждое занятие в рамках Программы является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом. И направленных на освоение учебного материала в конкретной теме. Определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям. Положительной и отрицательной переносимости учащимися нагрузки, пола, физического развития, двигательной подготовленности, возрастных особенностей.



Занятия носят дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Представлены:

- дополнительные общеразвивающие программы по физкультурно-оздоровительному направлению;
- разработки внеклассных мероприятий по спортивному движению и формированию здорового образа жизни;
- методические рекомендации по олимпийскому движению для классных руководителей и учителей предметников;
- коллекция презентации по оздоровительным гимнастикам и по формированию здорового образа жизни.

#### Информационные ресурсы

Информационная поддержка деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья участников образовательной деятельности, осуществляется через регулярное обновление сайта школы, публикации в районных СМИ.

Исходя из целей и задач Программы, используются следующие методы, формы и средства:

1. Словесные – рассказ, объяснение, беседа.
2. Наглядные – показ иллюстрационных пособий, плакатов, схем, зарисовок на доске, стендов, видеофильмов, презентаций.
3. Практические – выполнение практических упражнений, заданий, игровых комбинаций и соревнований.

#### Список литературы

1. Губа В. П., Булыкина Л. В. Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейства. – М., 2019.
2. Ибрагимова О.А., Малаалиева П.Ю., Вараева А.Ж. Начальное обучение игре настольный теннис (учебно-методическое пособие). – Махачкала, 2019г., 42с.
3. Казьмин, В. Д. Дыхательная гимнастика / В. Д. Казьмин. – Ростов н/Д. : Феникс, 2000.
4. Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1-11 классов общеобразовательных учреждений. Под общ.ред. В.И Лях; А.А Зданевич. Просвещение. – М.: 2011г.,
5. Кузин В.В., С.А.Полиевский. Баскетбол. Начальный этап обучения. М.: ФиС, 2002
6. Муравьев, В. А. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков: метод.пособие / В. А. Муравьев. – М. : Дрофа, 2009
7. Назаренко Л.Д.Оздоровительные основы физических упражнений. М.,2002.
8. Нестеровский Д. И. Н561 Баскетбол : Теория и методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /Д. И. Нестеровский. — 3-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 336 с
9. Спортивные и подвижные игры и методика преподавания : 73 cure лекций / сост.: А.В. Железнов [и др.]. - Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2018. - 180 с.
10. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога. - Ростов н/Д: «Феникс», 2004.

#### Интернет – ресурсы

1. <https://sportyfi.ru/basketbol/obuchenie/dlya-novichkov/> Баскетбол для начинающих.
2. <https://vse-kursy.com/read/539-uroki-basketbola-onlain-dlya-nachinayuschih.html> Уроки баскетбола для начинающих: бесплатные видео для самостоятельных тренировок.
3. <https://vse-kursy.com/read/538-uroki-voleibola-besplatnye-video.html> Уроки волейбола для начинающих: бесплатные видео тренировки для самостоятельного обучения.
4. <https://vse-kursy.com/read/533-uroki-nastolnogo-tennisa.html> Уроки настольного тенниса для начинающих: бесплатные видео для самостоятельного обучения.