

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ БЕЛОЯРСКОГО РАЙОНА  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА П. СОРУМ»**

Рассмотрена/принята  
на Методическом совете  
протокол от «31» августа 2023г. №1

Согласовано  
Заместитель директора  
\_\_\_\_\_ Л.С. Зейтуньян  
«31» августа 2023г.

Утверждена  
приказом по школе  
от «31» августа 2023г. №466

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-оздоровительной направленности**

**«Спортивный клуб "Старт"»  
на 2023-2024 учебный год**

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации программы: 9 месяцев

Количество часов в неделю: 1 Всего учебных недель: 34

Общее количество часов по программе: 34

Разработчик программы, должность: Тесленко Ольга Ивановна, учитель физической культуры

п. Сорум, 2023 год

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный клуб "Старт"» разработана на основе и с учетом:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 08.12.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2021)
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей»
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минпросвещения РФ от 09.11.2018 № 196».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

### Направленность (профиль) программы

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на многолетнее воспитание, оздоровление, привитие интереса к занятиям спортом.

**Актуальность** (соответствие государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирование на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей). Актуальность – это констатация проблем в развитии и воспитании детей (потребность в общении, укрепление здоровья и т.д.). Отражение условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности в настоящий момент, соответствие современным запросам.

Наиболее острые проблемы дополнительного образования:

- повышение занятости детей в свободное время;
- организация полноценного досуга;
- развитие определенных качеств личности;
- поддержка и развитие талантов;
- адаптация в обществе детей с определенными особенностями;
- физическое развитие и оздоровление детей;
- профессиональная ориентация и т.п.

**Отличительные особенности:** В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная

нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. По своему воздействию спортивные игры являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

### ***Адресат программы***

Данная программа предназначена для учащихся возраста от 7 до 17 лет.

### ***Объем программы***

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы «Спортивный клуб "Старт"» составляет:

- Количество часов в год – 1 раз в неделю по 1 часу
- Общее количество часов за год – 34

**Кадровое обеспечение.** Программу реализует учитель физкультуры.

**Условие набора.** Набор обучающихся осуществляется в соответствии с положением СОШ п. Сорум «Об организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам».

**Форма обучения:** очная

**Количество обучающихся в группе:** 15– 20 человек.

**Цель и задачи:** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать полученные универсальные учебные действия для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Обучение правильному отношению к своему организму, здоровому образу жизни.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников.

**Условия реализации программы:**

- условия набора и формирования групп;
- необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы;
- особенности организации образовательного процесса.

## Планируемые результаты освоения программы

### Личностные результаты

- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
- Формирование целостного, социально-ориентированного взгляда на мир в его органическом единстве и разнообразии природы, народов, культур.
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### • **Метапредметные результаты**

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
- Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- Оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами

### **Предметные результаты**

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- Бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения.

### **Ожидаемые результаты реализации программы**

Результаты программы «ШСК «Старт» распределяются по трем уровням:

1. Приобретение социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни. Приобретение знаний о здоровом образе жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности на занятиях, о нормах отношения к людям, природе. Ответственность за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевное здоровье.

2. Формирование позитивного отношения к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом. Развитие ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе.
3. Приобретение школьником самостоятельного социального действия. Приобретение опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самосовершенствования, самооздоровления, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности со сверстниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

### **Форма организации деятельности учащихся:**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часу в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

### Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуально-групповая.

Количество обучающихся: 15-20 человек. Режим занятий: Всего 1 час в неделю, 34 часа в год, 34 учебные недели.

Вид учебной группы – постоянство учебной группы обязательно, т. к. новый материал базируется на предыдущем, и навыки накапливаются с каждым занятием. Форма занятий соответствует современным образовательным тренировкам, в которых отражён принцип

индивидуального и группового обучения в пределах одной группы. Планируются следующие формы занятий: беседа, рассказ, теоретические и практические занятия, соревнования

### Учебный план

Название разделов	количество часов
1. Вводное занятие (правила техники безопасности)	1
2. Теоретические сведения (основы знаний)	5
2.1 Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. Первая помощь при травмах.	1
2.2 Влияние питания на здоровье	1
2.3 Гигиенические и этические нормы	1
2.4 Самоконтроль	1
3. Подвижные и спортивные игры	8
5. Легкая атлетика	5
6. Общеразвивающие упражнения	8
6.1 Развитие координации	1
6.2 Развитие быстроты	2
6.3 развитие выносливости	2
6.4 Развитие силовых способностей	1
6.5 Развитие гибкости	1
6.6 Формирование осанки	1
7. Праздники	2
8. Контрольные испытания	2
Всего	34

### Календарный учебный график

№ п/п	дата	Темы занятий	Формы и виды деятельности	Количество часов	
				Теория	Практика
1		Вводное занятие. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Комплексы общеразвивающих упражнений.	Беседа	1	
2		Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. Первая помощь при травмах. Комплексы упражнений на развитие силовых способностей. Контрольные испытания для определения уровня физической подготовленности.	Беседа	1	
3		<i>Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Равномерный бег (3 мин). Подвижная игра «Салки на одной ноге»</i>	Игра		1
4		Ходьба с заданиями. Бег с прыжками и ускорением, с изменением направления движения. Подвижная игра «Защита укрепления».	Соревнование		1
5		<i>Прыжок с высоты (до 60см). Прыжки в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета. Многократные</i>	Игра		1

		<i>прыжки (до 10 прыжков). Подвижные игры «Вызов номеров», «Защита укреплений».</i>			
6		<i>Подвижные игры для развития координации движений, ловкости. Игра «Заяц без логова».</i>	Игра		1
7		<i>Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов. Подвижные игры на внимание и развитие координации движений. Подвижные игры «Ноги на весу», «Третий лишний».</i>	Игра		1
8		<i>Броски баскетбольного мяча из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Упражнения на развитие силовых, координационных способностей. Подвижная игра «Через кочки и пенечки».</i>	Игра		1
9		<i>Упражнения на осанку у гимнастической стенки. Соревнование прыгунов.</i>	Соревнование		1
10		<i>Здоровый образ жизни и мысли. Влияние питания на здоровье. Игры на развитие способностей к ориентированию в пространстве, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Белые медведи», «Альпинисты».</i>	Беседа	1	
11		<i>Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Комплексы упражнений на развитие силовых способностей. Подвижная игра</i>	Игра		1



		«Точный поворот».			
12		Упражнения на гибкость. Стойка на лопатках. Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Западня».	Игра		1
13		Опорный прыжок на горку из гимнастических матов, на коня. Комплексы упражнений на развитие силовых способностей. Игра «Посадка картофеля».	Игра		1
14		Эстафеты с обручами и мячами. Игры со скакалкой.	Игра		1
15		<i>Игры с мячом. Подвижные игры «Наступление», «Мяч ловцу», «Два барана».</i>	Игра		1
16		Гигиенические процедуры до и после занятий. Уход за гимнастической формой, за повседневной одеждой, за инвентарем. Подвижные игры.	Беседа.	1	
17		<i>Эстафеты на основе игры в футбол. Игра «Кто обгонит?»</i>	Соревнование		1
18		Карнавал подвижных игр.	Праздник		1
19		Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Быстро и точно».	Игра		1
20		Комплекс ОРУ с палками. Физические упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата. Народные игры.	Игра		1
21		Гимнастическая полоса	Соревнование		1

		препятствий. Игры с прыжками.			
22		<i>Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и движении. Подвижная игра «Мяч ловцу».</i>	Игра		1
23		Закаливание организма с помощью природных факторов. <i>Броски мяча в цель (мишень), ведение мяча правой, левой рукой в движении, по прямой шагом и бегом. Подвижная игра «Не дай мяч водящему».</i>	Беседа	1	
24		Физические упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата.	Упражнения		1
25		Упражнения на развитие выносливости. Бег из различных и.п. Игры с бегом.	Игра		1
26		<i>Ловля и передача мяча в движении. Игра «Перестрелка».</i>	Игра		1
27		Упражнения с мячами. Развитие быстроты и ловкости. Подвижная игра «Салки».	Игра		1
28		Сочетание разных видов ходьбы с преодолением 1-2 препятствий по разметкам. Бег приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлёстыванием голени назад. Подвижная игра «Команда быстроногих».	Игра		1
29		Укрепление мышц спины. Упражнения из различных и.п. Развитие выносливости. Игры по выбору детей.	Игра		1
30		Измерение частоты сердечных	Беседа	1	

		сокращений во время выполнения физических упражнений. Признаки утомления. Упражнения с гимнастической скакалкой.			
31		Контрольные испытания для определения физической подготовленности. Игры с бегом.	Контрольное испытание		1
32		Старты из разных исходных положений. Подвижная игра «Пустое место». Упражнения на развитие скоростных способностей.	Соревнование		1
33		Занятие-соревнование. «Малые Олимпийские игры». Игры и эстафеты.	Праздник		1
34		«Круговая эстафета». Подведение итогов года. Рекомендации на летний период.	Соревнование		1
<b>Всего часов</b>				<b>6</b>	<b>28</b>

### Методическое обеспечение программы.

Формы занятий, планируемых по каждому разделу обучения.

№ п/п	Раздел	Формы занятий	Методы и приемы	Формы подведения итогов
1	Основы знаний	Беседа Рассказ Объяснение материала	Словесный метод (беседа, описание, разъяснение, рассуждение, дискуссия, диалог, рассказ)	Опрос
2	Освоение техники передвижений	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ

			деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Тестирование
3	Освоение техники приемов и передач мяча	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
4	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
5	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
6	Овладение тактикой игры в нападении.	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков,	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование

			физических упражнений)	
7	Овладение тактикой игры в защите	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
8	Овладение организаторскими способностями	Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ

### Формы аттестации

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Вводный контроль: проводится педагогом с целью выявления способностей обучающихся.

Текущий - это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков на каждом занятии. Тематический контроль оперативен, гибок, разнообразен по методам и формам (устный, письменный, наблюдение, проигрывание).

Периодический контроль - осуществляется после изучения крупных разделов программы.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

### **Материально-техническое обеспечение**

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Для обеспечения учебного процесса в школе имеется два спортивных зала, школьный спортивный стадион, комплекты спортивного инвентаря и оборудования.

### **Методическая литература для педагога**

1. Примерная рабочая программа «Физическая культура» В.И. Лях 10-11 классы, М.: Просвещение, 2020г
2. Организация работы спортивных секций в школе. Программы, рекомендации. А.Н.Каинов. Волгоград. «Учитель»,2011.
3. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. М.: Просвещение, 2018.

### **Методическая литература для детей**

1. Озерцкая, Е. Олимпийские игры / Е. Озерцкая. - М.: Детская литература. Ленинград, 2017. - 515 с.
2. Ревский, Борис Пусть победит сильнейший / Борис Ревский. - М.: Детская литература. Ленинград, 2016. - 128 с.
3. Спорт. - М.: Росмэн, 2015. - 436 с.