

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №20»**

Принято  
на педагогическом совете  
Протокол № 1  
от «29 » августа 2023 г.

Утверждаю  
Директор школы №20  
А.М.Мансурова  
Приказ №270  
от « 29» августа2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
кружка «Спортландия»  
дополнительного образования

Направленность: физкультурно-спортивная  
Срок реализации программы: 1 год  
Тип программы: общеразвивающая  
Вид программы: модифицированная  
Уровень: базовый  
Возраст обучающихся: 12-18 лет  
Составитель: Нуруллин Айнур Ахтямович  
Должность: учитель физической культуры

2023/2024 учебный год

**СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
<b>2. Учебный план</b>	<b>6</b>
<b>3. Календарный учебный график</b>	<b>6</b>
<b>4. Содержание программ</b>	<b>6</b>
<b>5. Формы контроля и оценочные материалы</b>	<b>7</b>
<b>6. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса</b>	<b>7</b>
<b>7. Список использованной литературы</b>	<b>8</b>

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основная образовательная программа дополнительного образования школы разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ, Уставом МБОУ «Средняя общеобразовательная организация №20».

### **Направленность дополнительной образовательной программы:**

Программа дополнительного образования школы направлена на формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, 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, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности. Дополнительные общеобразовательные программы для детей учитывают возрастные и индивидуальные особенности детей.

Целью физкультурно-спортивного направления является воспитание и привитие навыков физической культуры обучающихся и как следствие формирование здорового образа жизни у будущего выпускника, а также убеждение в престижности занятий спортом, в возможности достичь успеха, ярко проявить себя на соревнованиях. Работа с обучающимися предполагает решение таких задач, как создание условий для развития физической активности обучающихся с соблюдением гигиенических норм и правил, формирование ответственного отношения к ведению честной игры, к победе и проигрышу, организация межличностного взаимодействия обучающихся на принципах успеха, укрепление здоровья ребенка с помощью физкультуры и спорта, оказание помощи в выработке воли и морально-психологических качеств, необходимых для того, чтобы стать успешным в жизни.

### **Актуальность, педагогическая целесообразность:**

Актуальность Программы заключается в укреплении здоровья обучающихся, так как игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм, развивает основные физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки. Занятия спортивными играми способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма, при этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают спортивные игры и настольный теннис эффективным средством активного отдыха. Кроме того, коллективный характер игр воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый участник игры может проявлять свою самостоятельность, инициативу, но вместе с тем, игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива. В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества, преодолевать усталость, боль, вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества. Кроме этого, от играющих в волейбол и баскетбол требуется быстрое принятие самостоятельных решений, умение анализировать ошибки. Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и

атлетическим возможностям, занимающиеся спортивными играми быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые.

**Цель** реализации программы – формирование у обучающихся нравственных ценностей и включение их в культурно-творческую деятельность, воспитание уважения к истории и культуре своего народа; обеспечение прав личности на развитие и самореализацию, расширение возможностей для удовлетворения разнообразных интересов детей и их семей, обеспечение общественной солидарности.

Основными **задачами** реализации основной образовательной программы дополнительного образования являются:

- обеспечение необходимых условий для личностного развития;
- укрепление здоровья и профессиональное самоопределение;
- творческий труд детей и подростков в возрасте от 12 до 18 лет;
- адаптация их к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- воспитание патриотизма и гражданственности;
- организация содержательного досуга.

Дополнительное образование детей – необходимое звено в воспитании многогранной личности. Ценность дополнительного образования, в том, что оно усиливает вариативную составляющую школьного образования и способствует профессиональному самоопределению детей. Значимость дополнительного образования состоит также в формировании у детей самосознания, ощущения ценности собственной личности; ребенок реализует свои творческие потребности, развивает интересы, усваивает знания в том темпе и объеме, которые ему позволяют его индивидуальные способности.

**Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы:**

Программа дополнительного образования детей предназначена для детей 12-18 лет. Каждый ребёнок может заниматься в одной или нескольких группах. В образовательное пространство отделения дополнительного образования детей включены дети, находящиеся в различных трудных жизненных ситуациях, дети из многодетных семей, опекаемые, дети с ограниченными возможностями здоровья.

**Сроки реализации образовательной программы:**

Программа разработана на 2023/2024 учебный год.

**Формы и режим занятий:**

Режим занятий определяется дополнительными общеобразовательными программами в соответствии с возрастными и психолого-педагогическими особенностями обучающихся, санитарными правилами и нормами. Расписание занятий составляется в соответствии с возрастными и психолого-педагогическими особенностями обучающихся, санитарными правилами и нормами. Занятия, предусмотренные программой дополнительного образования, проводятся после окончания основного учебного процесса и перерыва, отведенного на отдых. Продолжительность занятия не должна превышать 45 минут. Строгих условий набора обучающихся в творческие объединения отделения дополнительного образования детей нет. В группы записываются все желающие. Комплектование групп осуществляется с учетом возрастных и психологических особенностей детей. Наполняемость групп: 15 человек. В программах дополнительного образования предусмотрены творческие отчеты о проделанной работе. Это могут быть выездные игры, товарищеские матчи, участие на соревнованиях различного уровня. Учебный процесс по программам дополнительного образования осуществляется в спортивном зале и на уличной спортивной площадке.

Основные формы и средства обучения: 1. Изучение теории. 2. Отработка изученного материала на практике. 3. Игровые упражнения. 4. Развитие и закрепление изученных навыков 5. Участие в турнирах и соревнованиях. Занятия в кружках и секциях дополнительного образования могут проводиться в форме лекций, практических занятий, игр, соревнований, индивидуальных консультаций или бесед. Обучающиеся могут выбирать интересные их программы дополнительного образования в соответствии со своими

склонностями, также они имеют возможность заниматься по нескольким интересующим их программам и в случае необходимости заменять одни программы на другие.

### **Ожидаемые результаты освоения обучающимися дополнительной образовательной программы**

Согласно направлению кружков, их целей и задач, каждым педагогом дополнительного образования планируются результаты освоения обучающимися дополнительной образовательной программы.

№ п/п	Название объединения (кружка)	Планируемые результаты
1	«Спортландия»	<p><b>Учащиеся должны знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теоретические и методические основы системы физического воспитания.</li> <li>- анатомо-физиологические особенности развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма.</li> <li>- технику и тактику игры, методы обучения.</li> <li>- правила соревнований, методику организации и проведения соревнований различного уровня.</li> <li>- методику записи игр, обработки и анализа собранного материала.</li> <li>- методические приемы обучения групповым и командным действиям.</li> <li>- методы врачебного контроля в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.</li> </ul> <p><b>Учащиеся должны уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, укрепление мышечной структуры, развитие ловкости, гибкости, координации движений, укрепление осанки, пр. с учетом состояния индивидуальных возможностей организма, состояния здоровья и физической подготовленности;</li> <li>- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, самоконтроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;</li> <li>- соблюдать правила техники безопасности при выполнении физических упражнений;</li> <li>- иметь представление о правилах игры и способе начисления очков и фолов во время игр;</li> <li>- овладеть навыками судейства.</li> <li>- уметь определять и исправлять ошибки у игроков и у самих себя.</li> <li>- провести учебно-тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игры.</li> </ul>

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- показательные выступления;
- соревнования, турниры;
- участие во внешкольных мероприятиях, соревнованиях;
- выполнение творческих работ;

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### Учебный план кружка «Спортландия»

№	Название разделов, тем	Количество часов по каждой теме		Итого
		Теоретические занятия	Практические занятия	
1.	Специальная физическая подготовка	9	63	72
3.	Спортивные игры с элементами волейбола.	9	99	108
4.	Спортивные игры с элементами баскетбола.	9	99	108
5.	Проведение инструктажа по технике безопасности	1		1

## 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Структура учебного года:

I четверть – 01 сентября – 28 октября;

II четверть – 07 ноября – 27 декабря;

III четверть – 09 января – 23 марта;

IV четверть – 03 апреля – 25 мая

Комплектование учебных групп начинается с сентября. Допускается приём обучающихся в течение учебного года. Продолжительность учебного года составляет 34 недели. Занятия могут проводиться со вторника по пятницу. В объединения дополнительного образования принимаются все дети, обучающиеся в МБОУ «Седняя общеобразовательная школа №20» на добровольной основе, и не имеющие медицинских противопоказаний.

Дополнительное образование проводится с 15.00 до 16.30 часов в соответствии с расписанием. Продолжительность занятий не должна превышать 45 минут.

В период школьных каникул занятия могут проводиться по специальному расписанию с переменным составом учащихся; занятия могут быть перенесены на дневное время.

### График работы кружков:

№ п/п	Название кружка	Количество часов	График работы
1	Спортландия	2	Вторник 15.00-16.30
2	Спортландия	2	Среда 15.00-16.30
3	Спортландия	2	Четверг 15.00-16.30
4	Спортландия	2	Пятница 15.00-16:30

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММ

### Программа кружка «Спортландия»

### **1. Специальная физическая подготовка.**

Подвижные игры с мячом. Кросс 2000м б/в. Обучение передача мяча подъемом. Совершенствование: передачи с отскоком, приём мяча.

Обучение передача мяча планированием. Совершенствование ранее изученного материала.

Соблюдать правила безопасности. Совершенствование владения навыков бега и прыжка.

### **3. Спортивные игры с элементами волейбола.**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

### **4. Спортивные игры с элементами баскетбола.**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Выполнять переводы мяча на месте, перевод за спиной, под ногами. Знать тактику быстрой атаки и позиционной защиты. Учебная игра.

## **5. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ «Спортландия»**

Программа предусматривает входящую, промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Входной контроль (предварительная аттестация) – это оценка исходного уровня умений обучающихся перед началом образовательного процесса.

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце года и предполагает зачет в форме контрольной игры в баскетбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования Программы и методов обучения.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

## **6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Количество</b>
1.	ноутбук	1
2.	принтер	1
3.	Мячи волейбольные	3
4.	Мячи баскетбольные	31
5.	Конусы	8

## **7. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт, 2007 г. и другие источники.
2. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физической культуры. Книга для учителя. – Ростов на Дону: Феникс, 2001. – 256 с.
3. Письмо Минспорта России от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 (ред. от 27.10.2014) «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
4. Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
5. Приказ Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 147 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол».