

**Отдел образования администрации Кировского муниципального района.**

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 2 пгт. Кировский Кировского района Приморского края»

«Утверждаю»  
Директор МБОУ «СОШ № 2 пгт. Кировский»  
Григорьева Н.Н.  
от 01.09.23



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности **ШСК «Юниор»**

Возраст обучающихся: 10 – 16 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:  
Лиман Марина  
Владимировна, учитель  
физической культуры

пгт. Кировский 2023 г.

## 1. Раздел: Основные характеристики программы»

### 1.1 Пояснительная записка

**Направленность:** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юниоры» относится к программам **физкультурно-спортивной** направленности и предназначена для детей в возрасте 11-16 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения.

**Уровень программы:** базовый

**Вид программы:** модифицированный

**Программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:** «Спортивный клуб» реализуется в МБОУ СОШ№2 пгт. Кировский с 2022 года. Нормативно-правовыми и экономическими основаниями проектирования и реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы являются:

-Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»№273-ФЗ;

- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, утвержденные Приказом Министерства образования Приморского края от 31.03.2022 № 23а-330;

- СП 24.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**Актуальность** программы заключается в том, что занятия по ней, позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры и тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой гиподинамичностью в обычной жизни, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Новизна** программы. Во-первых, она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. Во-вторых, в ее основу положены парадигма целого человека (феномен единства физического, психического, нравственного и духовного развития) и принцип природосообразности, который требует соответствия образовательной программы природным закономерностям, означает необходимость эгопсихологического подхода, обращения к генетическим культурообразующим истокам личности. В - третьих, содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. В учебно-тренировочный процесс внедряются элементы технологии спортивно-ориентированного физического воспитания с применением здоровьесберегающих технологий, соблюдаются принципы здоровьесберегающей педагогики и триединый принцип валеологии: формирование, сохранение и укрепление здоровья на основе всех позитивных факторов.

**Отличительными особенностями** данной программы является: организация учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей. Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации.

Здесь происходит отбор для дальнейших занятий баскетболом. На протяжении всего периода могут обучаться по личному желанию, по состоянию здоровья.

**1.2. Педагогическая целесообразность программы** заключается в том, что у детей при её освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества. Спортивные игры нормализуют моторную функцию обучающего, игра помогает решить и ряд других коррекционно-воспитательных задач: повышает активность, развивает подражательность, формирует игровые навыки, совершенствует речь, поощряет творческую активность детей.

**Адресат:** дети от 11 до 16 лет. **Срок**

**реализации:** 1 год, 68 часов.

**Режим занятий:** 1 раза в неделю и включает в себя 1 занятия по 2 ч. **Наполняемость**

**группы:** 15 человек

**Форма обучения:** очная

**Формы занятий:** групповая, индивидуальная, турниры, соревнования

**Цель программы:** Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни.

- **Задачи программы:** Привлечь учащихся школы, педагогов и родителей к систематическим занятиям физической культурой и спортом для укрепления их здоровья и формирования здорового стиля жизни;

- Обеспечить внеурочную занятость детей «группы риска»;

Развивать у школьников общественную активность и трудолюбие, творчество и организаторские способности;

**Предметные:**

- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися.

**Личностные:**

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- расширять спортивный кругозор детей.

**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. Планируемые результаты

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

#### **Личностные:**

- У обучающихся будут развиты ключевые компетенции, а также психические свойства личности учащихся в соответствии с обозначенными задачами;
- У обучающихся будет укрепляться опорно-двигательный аппарат;
- Обучающиеся будут разносторонне физически развиваться, укреплять здоровье, закалять организм;
- У обучающихся будут развиты специальные двигательные навыки и психологические качества ребёнка.
- У обучающихся будет расширяться спортивный кругозор детей.

#### **Предметные:**

- Обучающиеся познакомятся с интереснейшим видом спорта футбол, правилами игры, техникой, с тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Обучающиеся углубят и дополнят знания, умения и навыки;

#### **Метапредметные:**

- У обучающихся будут сформирован дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Обучающимся будет прививаться любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Учащимся будет пропагандироваться здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

## 1.4. Содержание программы

### **Общефизическая подготовка:**

#### **Волейбол: Техническая и тактическая подготовка**

Проведение соревнований по Волейболу. Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Тактика подачи. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

#### **Баскетбол: Проведение турниров по баскетболу между классами школы.**

##### *Техника и тактика игры.*

Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловли, передач, ведения, бросков, поворотов. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия.

Воспитание быстроты, координации движений, ориентировке в пространстве, силы.

#### **Бадминтон: Обучение технико-тактических действий игры.**

Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки. Стойки: при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные.

Поддачи: открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая.

Удары: фронтальные, не фронтальные; открытой и закрытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу; высоко-далекий; высокий атакующий; атакующий («смеш», «полусмеш»); плоский; укороченный; сброс на сетке; подставка; подкрутка, в «противоход».

Передвижения: вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег.

#### **Шашки:**

- развивать познавательный интерес к русским шашкам как к древней всенародной игре;
- развивать внимание, память, логическое мышление.

#### **Военно – патриотическая подготовка:**

- и соблюдения порядка изучение истории Вооруженных сил РФ;
  - ознакомление обучающихся с жизнью и бытом воинских коллективов;
  - совершенствование правового воспитания подростков;
  - воспитание дисциплинированности, организованности.
- Игра- квест «Армейский экспресс».

## Календарный-учебный график

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата проведения	Виды, формы контроля
		всего	теория	практические работы		
1	Заседание школьного клуба: Оформление стенда, выбор актива клуба, планирование работы на год.	2	В процессе занятия	2	Каждую четверть	Устная беседа
2	Проведение занятий активно - двигательного характера в течение учебного дня: проведение физ. минуток в классах начальной школы, среднего звена.	2	В процессе занятия	2	Среда каждого месяца 1,2,3 классы	Зарядка
3	День «Зоровья» Легко-атлетическая полоса препятствий	2	В процессе занятия	2	Пятница 10:00-12:00	Соревнования между классами 5-10
4	Участие в Районном мероприятии «Колесо безопасности»	2	В процессе занятия	2	5-6 классы сентябрь	Соревнования
5	Личное первенство «Рекорды школы». Соревнования по прыжкам в высоту, в длину с места, (5-11 классы)	2	В процессе занятия	2	5-11 классы октябрь	Практическая работа
6	Спортивная декада: Беседы о ЗОЖ в процессе уроков. Внутришкольные соревнования по волейболу (8-11 классы) и пионерболу (3-4 классы)	2	В процессе занятия	2	ноябрь	Практическая работа
7	Тематический Новогодний турнир по баскетболу (7-8,9 -11 классы)	2	В процессе занятия	2	декабрь	Соревнования
8	2. Соревнования по пионерболу с элементами волейбола (5-7 классы)	2	В процессе занятия	2	Январь Пятница 15:00-17:00	Практическая работа
9	Военно-патриотический месячник: 1. Игра «Квест», «Армейский экспресс». 2. Спортивная эстафета посвященная 23 февраля (1-4 классы)	2	В процессе занятия	2	февраль	Практическая работа
10	Прием сдачи нормативов ГТО 5-11 классы	2	В процессе занятия	2	Пятница 15:00-17:00	Практическая работа

11	Прием сдачи нормативов ГТО 5-11 классы	2	В процессе занятия	2	Пятница 15:00- 17:00	Контроль
12	Подготовка команды к районной игре «Зарница»	2	В процессе занятия	2	Пятница 15:00- 17:00	Практическая работа
13	Прием сдачи нормативов ГТО 5-11 классы	2	В процессе занятия	2	Пятница 15:00- 17:00	Практическая работа
14	Прием сдачи нормативов ГТО 1-2, классы	2	В процессе занятия	2	Пятница 15:00- 17:00	Контроль
15	Прием сдачи нормативов ГТО 1-2, классы	2	В процессе занятия	2	Пятница 15:00- 17:00	Контроль
16	Тренировочные занятия по Баскетболу. Техника-тактические действия игры.	2	В процессе занятия	2	Пятница 15:00- 17:00	Контроль
17	Тренировочные занятия по Баскетболу. Техника-тактические действия игры.	2	В процессе занятия	2	Пятница 15:00- 17:00	Практическая работа
18	Тренировочные занятия по Баскетболу. Техника-тактические действия игры.	2	В процессе занятия	2	Пятница 15:00- 17:00	Практическая работа
19	Тренировочные занятия по Волейболу. Техника-тактические действия игры.	2	В процессе занятия	2	Пятница 15:00- 17:00	Практическая работа
20	Тренировочные занятия по Волейболу. Техника-тактические действия игры.	2	В процессе занятия	2	Пятница 15:00- 17:00	Практическая работа
21	Тренировочные занятия по Волейболу. Техника-тактические действия игры.	2	В процессе занятия	2	Пятница 15:00- 17:00	Практическая работа

22	Бадминтон. Обучение технико-тактических действий игры.	2	В процессе занятия	2	Пятница 15:00-17:00	Контроль
23	Бадминтон. Обучение технико-тактических действий игры.	2	В процессе занятия	2	Пятница 15:00-17:00	Практическая работа
24	Бадминтон. Обучение технико-тактических действий игры.	2	В процессе занятия	2	Пятница 15:00-17:00	Практическая работа
25	Шашки. Развивать познавательный интерес к русским шашкам как к древней всенародной игре; развивать внимание, память, логическое мышление.	2	В процессе занятия	2	Пятница 15:00-17:00	Практическая работа
26	Шашки. Развивать познавательный интерес к русским шашкам как к древней всенародной игре; развивать внимание, память, логическое мышление.	2	В процессе занятия	2	Пятница 15:00-17:00	Практическая работа
27	Подвижные игры с элементами баскетбольных и волейбольных действий 2-4 классы	2	В процессе занятия	2	Пятница 15:00-17:00	Практическая работа
28	Подвижные игры с элементами баскетбольных и волейбольных действий 2-4 классы	2	В процессе занятия	2	Пятница 15:00-17:00	Практическая работа
29	Военно – патриотическая подготовка. Изучение истории Вооруженных сил РФ; ознакомление обучающихся с жизнью и бытом воинских коллективов; совершенствование правового воспитания подростков; воспитание дисциплинированности,	2	В процессе занятия	2	Пятница 15:00-17:00	Практическая работа



	организованности.					
30	Военно – патриотическая подготовка. Подготовка к игре «Зарница»	2	В процессе занятия	2	Пятница 15:00- 17:00	Практическая работа
31	Военно – патриотическая подготовка. Подготовка к игре «Зарница»	2	В процессе занятия	2	Пятница 15:00- 17:00	Практическая работа
32	ОФП. Развитие основных физических качеств. Подготовка к требованиям норм ГТО	2	В процессе занятия	2	Пятница 15:00- 17:00	Практическая работа
33	ОФП. Развитие основных физических качеств. Подготовка к требованиям норм ГТО	2	В процессе занятия	2	Пятница 15:00- 17:00	Практическая работа
34	ОФП. Развитие основных физических качеств. Подготовка к требованиям норм ГТО	2	В процессе занятия	2	Пятница 15:00- 17:00	Практическая работа
	Общее кол-во часов	68		68		

### Условия реализации программы

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

### Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное образования или высшее соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

### Материально-техническое обеспечение

спортивный зал  
баскетбольные мячи  
стойки для обводки  
гимнастические маты  
гимнастические скакалки  
гантели  
футбольные, волейбольные мячи

### Методы работы

Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение- (создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении).

Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение – (помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях).

**Практические:** методы упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений.

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 выполняются с учетом технических и физических способностей занимающихся. **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 различных уровней.

### Формы аттестации:

- беседа, тренинг, сдача нормативов, визуальный контроль, соревнование, тестирование.
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

### Оценочные материалы

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 воспитанников детского объединения 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.

## Список литературы для педагога

1. Матвеев А. П., Меньшиков С. Б. «Методика физического воспитания с основами теории». 2019г.
2. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, утвержденная Федеральным агентством по физической культуре и спорту 2020г.
3. Общая физическая подготовка, Знать и уметь, Гришина Ю.И., 2020 г.
4. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2023

### Интернет ресурсы:

1. <http://dopedu.ru/>
2. <http://pedsovet.org/m/>
3. <http://www.fizkulturavshkole.ru/> 4.
4. <http://fizkultura-na5.ru/>
5. <http://fizkulturnica.ru/>

