

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с. ВЕСЁЛЫЙ ЯР»  
ОЛЬГИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА  
ПРИМОРСКОГО КРАЯ

**РАССМОТРЕНО**

на заседании

педагогического совета

Протокол заседания

№ 1 от 26.08.2024г.



**УТВЕРЖДЕНО**

Директором МКОУ «СОШ

с. Весёлый Яр» *Ренжина* Ренжина Е.В.

пр. № 58-ОД от 30.08.2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
спортивно-оздоровительной направленности

**ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ  
«НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ»**

Возраст учащихся: 6-16 лет

Срок реализации программы: 1 год

с. Весёлый Яр

2024 г.

## Раздел №1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

### Пояснительная записка

Занятия спортивными играми способствуют улучшению физического развития, повышению физической работоспособности и функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма: дыхания, кровообращения, энергообмена.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Правильно организованная игра должна оказывать благотворное влияние на здоровье обучающихся, закалывание организма, развитие быстроты, гибкости, ловкости.

При проведении занятий можно выделить два направления:

- **Воспитывающее:** воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающим высоким уровнем социальной активности и ответственности учащихся.
- **Развивающие:** способствовать развитию специальных физических качеств быстроты, выносливости, скоростно- силовых качествах.
- **Актуальность программы:** влияние неблагоприятных факторов на здоровье человека настолько велико, что внутренние защитные функции организма не в состоянии с ними справиться. Лучшим противодействием неблагоприятным факторам являются регулярные занятия физической культурой, адаптация организма к значительным физическим нагрузкам.
- **Направленность программы:** физкультурно-спортивная
- **Уровень освоения:** базовый.

**Отличительные особенности:** обучение командным видам спорта помогает юным спортсменам совершенствоваться в мастерстве. В группе поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к спортивной подготовке школьников. Это позволит вести совершенствование приемов действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

### Адресат программы:

Возрастная категория учащихся по программе - 6 – 17 лет.

**Форма детского образовательного объединения:** клуб

**Срок реализации** программы дополнительной общеобразовательной программы – 1 год

Занятия рассчитано на 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Состав групп: 1-4 классы; 5-8 классы; 9-11 классы (мальчики и девочки)

Свободный набор обучающихся.

### Цель и задачи программы

**Цель:** приобщение учащихся к физкультурно-оздоровительной деятельности для формирования ценностного отношения к своему здоровью.

#### Задачи.

##### Образовательные

- формировать знания и умения в области ЗОЖ;
- обучать правилам организации спортивных игр, соревнований;

##### Развивающие

- формировать навыки судейства;
- расширять навыки и умения в командных играх: волейболе, мини-баскетболе, мини-футболе,

пионерболе, настольном теннисе, бадминтоне;

- развитие двигательных качеств в спортивных играх, координации, ловкости, выносливости.

#### **Воспитательные**

- способствовать воспитанию нравственных и волевых качеств личности учащихся;

- мотивировать школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

### **Содержание программы**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Основы знаний о физической культуре и спорте.</b>	3	2	1	Беседа, зачёт
2	<b>Волейбол</b>	26	4	22	Соревнования
3	<b>Мини-баскетбол.</b>	20	4	16	Соревнования
4	<b>Мини-футбол</b>	15	4	11	Соревнования
5	<b>Веселые старты</b>	5	1	4	Соревнования
6	<b>Пионербол</b>	10	2	8	Соревнования
7	<b>Настольный теннис</b>	10	2	8	Соревнования
8	<b>Бадминтон</b>	11	2	9	Соревнования
5	Итоговое занятие	2	-	2	Мастер-классы
	Итого:	102	21	81	

### **Содержание учебного плана**

#### **1. Основы знаний о физической культуре и спорте.**

Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов. Гигиена, предупреждение травм, Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

#### **2. Волейбол**

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме мяча. Контрольные игры и соревнования.

#### **3. Мини-баскетбол**

Основы техники и тактики. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые

действия. Учебная игра.

#### **4. Мини-футбол**

Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия.

Групповые действия. Тактика вратаря.

#### **5. Веселые старты**

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений. Перемещения и остановки. Командная ловля и передача мяча. Ведение мяча рукой перед собой. Броски мяча в кольцо. В содержание секции включены различные виды бега и ходьбы, эстафеты, упражнения на развитие силы, выносливости, внимания, а также спортивные и подвижные игры. Основное время отводится на игры. Проводится несколько организованных игр или игровых заданий на воспитание того или иного физического качества и совершенствование двигательного навыка. При проведении игр и эстафет в течение занятия должна соблюдаться определенная последовательность. Вначале проводятся игры, направленные на закрепление и совершенствование двигательных навыков, когда учащиеся могут лучше выполнять и анализировать сложные двигательные действия. Затем следуют игры, направленные на воспитание физических качеств. В заключительной части занятия проводятся ходьба, медленный бег (до одной минуты), игры на внимание с целью снижения физической нагрузки. После каждого занятия подводятся итоги. Большое значение придается овладению учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи, содействовать формированию адекватной оценки

#### **6. Пионербол**

Основы техники и тактики. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра.

#### **7. Настольный теннис**

Теория и техника. Правила игры. Упражнения с ракеткой и мячом. Техника передвижения. Точность попадания. Атака. Контратака. Подача мяча. Теоретические примеры. Удары справа слева. Срезка в ближнюю и дальнюю зону. Тактические приемы. Возврат мяча срезкой слева влево. Совершенствование техники выполнения индивидуального приема. Практика. Игра на счет.

#### **8. Бадминтон**

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. Подачи: открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая. Удары: фронтальные, нефронтальные; 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. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для развития силы кисти. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности. Упражнения на расслаблении.

### Календарно – тематическое планирование школьного спортивного клуба

#### «Новое поколение»

№ занятия	Название темы	Количество часов	Дата проведения
<b>1. Основы знаний о физической культуре и спорте. (3 часа)</b>			
1.	Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов	1	
2.	Гигиена, предупреждение травм. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.	1	
3.	Практическое занятие	1	
<b>2. Волейбол (26 часов)</b>			
4	Техника нападения. Действия без мяча.	1	
5 – 8	Практика	4	
9	Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая.	1	
10 – 13	Практика	4	
14	Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование.	1	
15 – 18	Практика	4	
19	Взаимодействие игроков передней линии при приеме мяча.	1	
20 – 23	Практика	4	
24 - 30	Соревнования	6	
<b>3. Мини-баскетбол (20 часов)</b>			
31	Основы техники и тактики. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание	1	

	способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди.		
32- 35	Практика	4	
36	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди.	1	
37 – 40	Практика	4	
41	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии.	1	
42 - 44	Практика	3	
45	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока.	1	
46	Учебная игра.	1	
47 - 50	Соревнования	4	
<b>4. Мини-футбол (15 часов)</b>			
51	Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой.	1	
52 – 53	Практика	2	
54	Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1	
55 - 56	Практика	2	
57	Техника игры вратаря. Тактика вратаря. Тактика игры в мини-футбол. Тактика нападения.	1	
58 - 59	Практика	2	
60	Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия.	1	
61	Учебная игра	1	
62 – 65	Соревнования	4	
<b>5. Веселые старты (5 часов)</b>			
66	Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах	1	

	упражнений.		
67 - 70	Соревнования по подвижным играм	4	
<b>6. Пионербол (10 часов)</b>			
71	Основы техники и тактики. Техника передвижения. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места.	1	
72 – 74	Практика	3	
75	Штрафной бросок. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия.	1	
76	Учебная игра	1	
77 – 80	Соревнования	4	
<b>7. Настольный теннис (10 часов)</b>			
81 – 82	Теория и техника. Правила игры. Упражнения с ракеткой и мячом. Техника передвижения. Точность попадания. Атака. Контратака. Поддача мяча. Теоретические примеры. Удары справа слева. Срезка в ближнюю и дальнюю зону. Тактические приемы. Возврат мяча срезкой слева влево. Совершенствование техники выполнения индивидуального приема..	2	
83 -85	Практика.	3	
86	Игра на счет	1	
87 - 90	Соревнования	4	
<b>8. Бадминтон (11 часов)</b>			
91 – 92	Способы держания (хватки) ракетки. Стойки. Поддачи. Удары. Передвижения. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для развития силы кисти. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности. Упражнения на расслаблении.	2	
93 – 96	Практика	4	
97	Игра на счет	1	
98 - 102	Соревнования	4	
Итого:		102	

## Планируемые результаты

### Личностные результаты:

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- 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:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

### Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы 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).

## РАЗДЕЛ N 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

### Условия реализации программы

#### 1. Материально-техническое обеспечение.

- спортивный зал, футбольное поле;
- инвентарь: мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, скакалки, гимнастические маты, скамейки, секундомер, ракетки, воланчики, теннисные шарики.

#### 2. Учебно-методическое и информационное обеспечение.

Аудио, видео-, фото-, интернет источники, информационно-коммуникационные средства обучения.

Нормативно-правовая база:

Нормативно-правовыми и экономическими основаниями проектирования и реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы являются:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» No 273-ФЗ;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года No 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 No 09-3242;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

### Оценочные материалы и формы аттестации

Контроль осуществляется в ходе всего учебного года. Результаты текущего контроля фиксируются. Итоговый контроль проходит в форме зачёта и спортивных соревнований.

### Методические материалы

Методический и дидактический материал к программе:

- обучающие сюжеты;
- инструкция по технике безопасности;
- информационная библиотека;
- список интернет-ресурсов;
- презентации (заготовки для обучения);
- дидактический раздаточный материал;
- наглядные пособия и др.

### Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	1 год
Продолжительность учебного года, неделя	34
Количество учебных дней	102
Продолжительность учебных периодов	02.09.2024-31.05.2025
Возраст детей	6-17 лет
Продолжительность занятия	1 час
Режим занятия	3 раза/нед
Годовая учебная нагрузка	102 часа

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М., 2016.
2. Лях В.И., А.А.Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». М.: Просвещение, 2015г
- 3 В.И. Лях «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 5-8 класс: Пособие для учителей. М.: Просвещение 2016г.
4. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог.- Иркутск, 2017.
5. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. М., 2016.
6. Бадминтон: учебник для студентов вузов по направлению 032100 – физ.культура / Ю.Н. Смирнов. – 2-е изд., исправ. и доп. – М.: Советский спорт, 2011. – 248 с.
7. Бадминтон в системе физического воспитания студенческой молодежи: методические указания / В.М. Мачнев. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003. – 27 с.
8. Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузах: учебное пособие / В.Г. Турманидзе. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2008. – 72 с.
9. Бадминтон: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ / А.Н. Горячев; А.А. Ивашин; Московская городская федерация бадминтона. – М.: Советский спорт, 2010. – 160 с.
10. Игра бадминтон: учебно-методическое издание / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. – М.: ООО «Гражданский альянс», 2009. – 121 с.
11. Тристан В.Г. Физиология спорта: учеб. пособие / В.Г. Тристан, О.В. Погадаева. – Омск: СибГУФК, 2003. – 92 с.
12. Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. – М.: Чистые пруды, 2009. – 32 с.: ил. – (Библиотека «первого сентября». Серия «Спорт в школе», вып. 25).
13. «Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов» «Просвещение» М.: 2011г.
14. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов /Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2011г.
15. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42.
16. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий физическая культура «Упражнения и игры с мячами» М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002г.
17. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий физическая культура «Физкультурно-оздоровительная работа в школе»: Методическое пособие, - М. Изд-во НЦ ЭНАС 2003г.
18. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ В.И.Лях – 2-е изд. - М., Просвещение, 2012. г.