

Комитет администрации Романовского района по образованию  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Романовский детско-юношеский центр»

Принята на педагогическом  
совете  
Протокол № 1  
от « 20 » августа 2022 г.



Утверждаю: директор  
Лоскутникова И.В.  
Приказ № 17 от  
« 23 » августа 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Мир спорта»  
Возраст учащихся: 7-17 лет.  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Шипулина Галина Александровна,  
педагог дополнительного образования

Романово, 2022

# 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

## 1.1. Пояснительная записка

### **Нормативные правовые основы разработки ДООП:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Положение о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе МБУДО «Романовский ДЮСШ» от 23.12.2022 г.

### **Актуальность**

Программа ориентируется на развитие природных качеств учащихся, помогает учесть их возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен. Направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, лыжной подготовки, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям ОФП, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в образовательных учреждениях. Благодаря этому обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Они успешно осваивают программу, могут участвовать в соревнованиях различного масштаба.

### **Уровень ДООП:**

Базовый

### **Вид ДООП:**

Модифицированная программа

### **Направленность ДООП:**

Спортивная

### **Адресат ДООП:**

Программа предназначена для детей в возрасте 7-17 лет

### **Срок и объем освоения ДООП:**

1 учебный год: 144 часов в год, из них 28 часов теоретических занятий, 116 часов практических занятий, 2 занятия в неделю продолжительностью по 2 академических часа.

### **Форма обучения:**

Очная.

## Режим занятий:

Таблица 1.1.1

Предмет	
Мир спорта	4 ч. в неделю, 144 ч. в год; Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа продолжительностью по 40 минут с перерывами по 10 минут

### 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

**Цель:** укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся

#### **Задачи:**

- пропагандировать здорового образа жизни,
- укреплять здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризировать спортивные игры как вид спорта и активного отдыха;
- формировать у обучающихся устойчивый интерес к занятиям спортивными играми;
- учить технике и тактике спортивных игр;
- развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- формировать у обучающихся необходимые теоретические знания;
- воспитывать моральных и волевых качеств.

#### **Ожидаемые результаты:**

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	

1	Теоретическая подготовка. Основы знаний.	4	4	0	
2	Общая физическая подготовка	12	0	12	Контрольные упражнения, спортивные соревнования
3	Специальная физическая подготовка	8	0	8	Контрольные упражнения, спортивные соревнования
4	Технические приёмы в спортивных играх.	50	4	46	Контрольные упражнения, спортивные соревнования
5	Тактика спортивных игр.	46	4	42	Контрольные упражнения, спортивные соревнования
6	Контрольные испытания.	4	0	4	Соревнования
<b>Итого</b>		<b>144</b>	<b>12</b>	<b>132</b>	

### Содержание учебного плана

- 1. Теоретическая подготовка.** Основы знаний. Т/б, правила поведения во время занятий. Расписание занятий.
- 2. Общая физическая подготовка.** Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры. Спортивные игры. Лыжи. Лёгкая атлетика
- 3. Специальная физическая подготовка.** ОРУ без предметов. Развитие силы, выносливости. ОРУ, спец.упражнения на развитие прыгучести, выносливости. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса: с набивным мячом, с гимнастической палкой. ОРУ без предметов; развитие гибкости, выносливости. ОРУ с гантелями; развитие силы, выносливости. Работа на тренажёрах; развитие выносливости, скоростно-силовой подготовки.
- 4. Технические приёмы в спортивных играх.** Футбол. Т/б во время занятий. Ведение мяча правой, левой ногами. Обводка стоек. Стойка игрока. Передвижение игрока с мячом, без мяча. Учебная игра. Жонглирование мячом. Учебная игра. Личные действия игроков. Удар неподвижного мяча. Учебная игра. Баскетбол. Т/б во время занятий. Стойка игрока, способы передвижения. Ведение мяча правой, левой руками. Остановка прыжком, двумя шагами. Передача мяча на месте. Передача мяча в парах в движении. Бросок мяча в кольцо с места. Правила игры. Учебная игра. Бросок в кольцо с движения. Броски мяча с точек. Передача мяча в тройках в движении. Личная защита. Учебная игра. Лыжная подготовка. Т/б во время занятий лыжной подготовкой. Прохождение дистанции 3км. Подготовка лыж для занятий, лыжные мази. Попеременные лыжные ходы. Прохождение дистанции до 3 км. Полконьковый, коньковый лыжные ходы. Прохождение дистанции до 3 км. Подъём лесенкой, ёлочкой. Спуск в 2 низкой стойке. Преодоление препятствий. Прохождение контрольной дистанции 5км. Волейбол. Т/б во время занятий. Передача мяча на месте, в движении в парах: верхняя, нижняя передачи. Способы передвижения игроков, расстановка игроков. Учебная игра. Верхняя прямая, боковая, нижняя подачи мяча. Учебная игра. Правила игры

в волейбол. Действия игроков в защите. Учебная игра. Действия игроков в нападении. Нападающий удар. Блокирование мяча. Страховка блока. Учебная игра Действия игроков в нападении, игра углом. Учебная игра. Л/атлетика. Т/б во время занятий. Бег на короткие дистанции. Пробегание отрезков 15м., 30м. с максимальной скоростью. Бег 100 м. Кроссовая подготовка, бег 3000 метров.

5. **Тактика спортивных игр.** Спортивная тактика. Тактическая подготовка. Характеристика тактической подготовки. Понятие о видах, задачах, формах и характере тактики. Методика тактической подготовки Тактический план, его содержание и методика составления. Виды тактики: наступательная, оборонительная, контратакующая (комбинация защитных и атакующих действий с учетом возникающей ситуации).

Формы ведения соревновательной борьбы.

- **Контрольные испытания.** Сдача контрольных нормативов: подтягивание (юн.), подъём туловища из положения лёжа (дев.), бег 100 м., бег 3000 м. (юн.), бег 1500 м. (дев.). Физическая подготовка: прыжок в длину с места, бег 30 метров, бег 1000 метров, подтягивание.

## Комплекс организационно - педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Таблица 2.1.1

#### Календарный учебный график

Позиции	
Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	72 дня по 2 часа в день
Даты начала и окончания учебного года	01.09.- 31.05.
Сроки промежуточной аттестации	16, 24, 76, 122, 140-144занятия

### 2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	футбольное поле спортивный зал спортивный инвентарь: гантели, секундомер электронный, скамейки гимнастические, скакалки, мячи волейбольные, мячи набивные, мячи футбольные,

	мячи баскетбольные
Информационное обеспечение	Интернет-ресурсы Учебная литература Специальная литература
Кадровое обеспечение	Педагог дополнительного образования, первая категория, образование средне- специальное

### 2.3. Формы аттестации

- Контрольные упражнения
- Спортивные соревнования
- Промежуточная аттестация учащихся проводится в конце цикла занятий по каждому разделу и в конце учебного года в форме соревнований.

### 2.4. Оценочные материалы

Таблица 2.4.1

#### Оценочные материалы

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Уровень теоретической и практической подготовки обучающегося	Контрольные упражнения Спортивные соревнования
Уровень удовлетворенности родителей качеством образовательных результатов обучающегося	Анкетирование, беседы
Оценочные материалы (указать конкретно в соответствии с формами аттестации)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Положение о соревновании</li> </ul>

### 2.5. Методические материалы

#### Методы обучения:

- Словесные (беседа, рассказ, объяснение, инструктаж, чтение специальной литературы)
- Наглядно - демонстрационные
- Объяснительно-иллюстративный
- Репродуктивный
- Метод учебного поощрения

#### Формы организации образовательной деятельности:

- Контрольные упражнения
- Соревнования

#### Педагогические технологии:

- Технология проблемного обучения;
- Личностно-ориентированная технология;
- Технология развивающего обучения;

- Здоровьесберегающая технология
- Типы учебного занятия:**
- Учебное занятие изучения и первичного закрепления новых знаний;
  - Учебное занятие закрепления знаний и способов деятельности.
- Дидактические материалы:**
- Карточка дидактических игр о спорте
  - Специальная литература
  - Интернет – ресурсы

## 2.6 Список литературы

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
3. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
4. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
6. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М. 1982г.
7. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.
8. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.

Интернет-ресурсы

[https://ososh-surgut.gosuslugi.ru/netcat\\_files/30/69/Vidy\\_sportivnyh\\_igr.pdf](https://ososh-surgut.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Vidy_sportivnyh_igr.pdf)  
<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/01/31/takticheskaya-podgotovka-sportsmena>  
<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2016/09/29/kartoteka-didakticheskikh-igr-o-sporte>

Приложение

Физическая подготовка:

- Прыжок в длину с места. Используется для определения скоростно-силовых качеств. Организационно-методические указания ЮМУ): - из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах). Инвентарь: рулетка, гимнастические маты
- Бег 30 метров Используется для определения скоростных качеств. Организационно-методические указания (ОМУ): - из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах). Инвентарь: секундомер
  - Бег 1000 метров Используется для определения скоростной выносливости. Организационно-методические указания (ОМУ): - Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах). Инвентарь: секундомер, сажень Подтягивание -Тест проводится из виса на высокой перекладине хватом сверху, результат определяется согласно таблице тестирования возрастных категорий юношей и девушек.