

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

Принята на педагогическом
совете
Протокол №4
от «28» августа 2024 г.



Утверждаю: директор
Лоскутникова И.В.
Приказ №28-од
от «02» сентября 2024 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
2024

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 ДЮЦ» 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

Язык обучения:

Русский

Направленность ДООП:

Спортивная

Адресат ДООП:

Программа предназначена для детей в возрасте 7-17 лет

Срок и объем освоения ДООП:

1 учебный год: 36 часов в год, из них 9 часов теоретических занятий, 23 часов практических занятий, 1 занятия в неделю продолжительностью по 1 академических часа.

Форма обучения:

Очная.

Режим занятий:

Предмет	
Мир спорта	1ч. в неделю, 36 ч. в год; Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу 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	3	1	2	Контрольные упражнения, спортивные соревнования
3	Специальная физическая подготовка	2	0	2	Контрольные упражнения, спортивные соревнования
4	Технические приёмы в спортивных играх.	12	2	10	Контрольные упражнения, спортивные соревнования
5	Тактика спортивных игр.	10	2	8	Контрольные упражнения, спортивные соревнования
6	Контрольные испытания.	1	0	1	Соревнования
Итого		36	9	23	

Содержание учебного плана

1. Теоретическая подготовка. (4 часа)

Основы знаний. Т/б, правила поведения во время занятий. Расписание занятий

2. Общая физическая подготовка (3 часа). Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры. Спортивные игры. Лыжи. Лёгкая атлетика.

3. Специальная физическая подготовка(2 часа)

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 (12 часов)

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.

5. Тактика спортивных игр (12 часов)

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.

6. Контрольные испытания (1 час)

Сдача контрольных нормативов: подтягивание (юн.), подъём туловища из положения лёжа (дев.), бег 30 м.

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 вперёд 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

Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график

Позиции	
Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	36 дня по 1 часа в день
Даты начала и окончания учебного года	01.09.- 31.05.
Сроки промежуточной аттестации	16, 24, 76, 122, 140-144занятие

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)	Положение о соревновании

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:

- Картотека дидактических игр о спорте
- Специальная литература
- Интернет – ресурсы

2.6 Список литературы

Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.

Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.

Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.

Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.

Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.

Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М. 1982г.

Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.

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://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>