



**Департамент образования администрации города Нижнего
Новгорода**

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа №54»**

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол от 10.02.2024 г. №3

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ
«Школа №54»
_____ О.А.Митясова
Приказ от 19.02.2024 г. №19-0

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Школьный Спортивный клуб»

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Сарычева Ирина Анатольевна,
Учитель физкультуры

г. Нижний Новгород, 2024 год

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Школьный спортивный клуб» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана с целью реализации на создаваемых новых местах дополнительного образования детей в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» для детей 12 - 17 лет.

Программа разработана в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и **нормативными документами**, регулирующими деятельность в сфере образования:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». (Приказ от 9 ноября 2018 года N 196 утратил силу с 1 марта 2023)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09. 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими

рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей).

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

- Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил 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»

- Распоряжение Правительства Нижегородской области от 30.10.2018 № 1135-р «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».

- Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБОУ ДПО НИРО.

- Устав и нормативно-локальные акты Муниципального автономного

общеобразовательного учреждения «Школа №54»

Актуальность программы заключается в том, что она направлена на привлечение обучающихся к системным занятиям физической культурой и спортом, на формирование здорового образа жизни. Одними из ведущих направлений ШСК, как показал социальный заказ, являются такие направления, как «Баскетбол», «Волейбол», «Футбол». Сегодня командные игры остаются на лидирующих позициях в физическом развитии современных детей.

Новизна нашей программы в новом подходе реализации дополнительного образования в клубной форме, помогает реализовывать все спортивно-массовые мероприятия, а также подготовку и сдачу норм ФВСК «ГТО».

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, чтобы помочь детям найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культуры.

Обучение включает в себя следующие основные предметы (разделы): теоретическую подготовку, общефизическую подготовку, специальную физическую подготовку, техническую и тактическую подготовку, контрольные соревнования и мероприятия.

Адресат программы: обучающиеся **12-17 лет**. Набор обучающихся – свободный, принимаются все желающие, годные по состоянию здоровья.

Срок и объём освоения программы: 1год, 102 педагогических часов.

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательной деятельности: разновозрастные группы.

Режим занятий: три занятия в неделю по 1 часу

1.2. Цель, задачи программы

Цель Программы:

Программа нацелена на детей, в т.ч. детей с девиантным поведением, на создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям обучающихся посредством физических упражнений и формирование здорового образа жизни.

Задачи Программы:

Образовательные:

- формирование знаний и умений в области здорового образа жизни;
- обучать правилам организации и проведения спортивных соревнований, техники безопасности в избранном направлении.

Развивающие:

- обеспечить развитие физических качеств и двигательных способностей обучающихся;
- развивать познавательный интерес к занятиям спортом;
- расширять функциональные возможности организма для сдачи нормативов ВФСК «ГТО»;
- развивать навыки и умения в физкультурно-спортивной деятельности.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию нравственных и волевых качеств личности обучающихся;
- мотивировать всех школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Ожидаемые результаты

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств.

Обучающиеся должны

Знать:

- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
- правила для учащихся при занятиях командных видов спорта;
- правила спортивных игр;
- правила организации соревнований;
- правила самостоятельного выполнения упражнений.

Уметь:

- овладение умениями и навыками игры;
- использовать различные тактические и технические действия;
- использовать страховку и само страховку;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья.

Владеть техническими и тактическими действиями в игре.

1.3. Содержание программы

Программа предусматривает дифференцированный и лично - ориентированный подход к обучению, что позволяет сформировать основные компоненты деятельности: умение видеть цель и способы ее достижения, умение контролировать и оценивать свои действия, реализовывать свои умения и навыки в практической деятельности.

На физкультурно-спортивном этапе подготовки наиболее широко используется игровой и соревновательный метод организации тренировочных занятий, что позволяет детям незаметно для себя и без давления со стороны тренера-преподавателя в процессе игры осваивать сложные технические элементы, тактические взаимодействия. Важной особенностью здесь является принцип доступности и последовательности при подборе заданий и построении системы занятий. Нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Физкультурно-спортивный этап характеризуется тем, что обучающиеся

учатся и осваивают навыки выполнения любых функций в команде, а не основываются на специализации по игровому амплуа, т.е. педагогические принципы направлены на воспитание личности и создание условий для реализации всех потенциальных возможностей ребенка.

Характеристика вида спорта

Командные виды спорта являются одним из наиболее популярных и массовых видов спорта в нашей стране. Это объясняется его большим прикладным значением. Занятия по игровым видам спорта имеют большое воспитательное значение: у подростков развиваются такие качества, как воля, смелость, ловкость, выносливость, сила и быстрота, выдержка и настойчивость.

Занятия игровыми видами спорта компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятия могут только тогда, когда дети в полной мере владеют техникой игры.

Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются впоследствии на всю жизнь.

Регулярные занятия оказывают положительное влияние на нервную систему, улучшают общее и эмоциональное состояние организма, повышают умственную и физическую работоспособность.

Доступность командных игр делают их очень популярным среди школьников, взрослых. Поддержать интерес детей к командным видам спорта предполагает реализация данной Программы. Физическая нагрузка при занятиях очень легко дозируется как средство физического воспитания для детей и подростков любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Формы аттестации/ контроля
I	Основы знаний		
1.	Правила соревнований, правила ТБ, места занятий, оборудование, инвентарь	Проводится на первом занятии каждого раздела программы	Беседа, инструктаж
II	Общая физическая подготовка	Проводится перед каждым занятием	Выполнение упражнений
1.	Строевые упражнения	Проводится перед каждым занятием	Выполнение упражнений
2.	ОРУ	Проводится перед каждым занятием	
3.	Дыхательная гимнастика	Проводится перед каждым занятием	Выполнение упражнений
4.	Корригирующая гимнастика	Проводится перед каждым занятием	Выполнение упражнений
5.	Оздоровительная гимнастика	Проводится перед каждым занятием	Выполнение упражнений
6.	Оздоровительный бег	Проводится перед каждым занятием	Выполнение упражнений
7.	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты	Проводится перед каждым занятием	Выполнение упражнений

Ш	Специальная физическая подготовка	Проводится во время каждого занятия	Выполнение упражнений
1.	Скоростно-силовая подготовка	Проводится во время каждого занятия	Выполнение упражнений
2.	Специальная выносливость	Проводится во время каждого занятия	Выполнение упражнений
3.	Специальная сила	Проводится во время каждого занятия	Выполнение упражнений
IV	Техническая подготовка	Часы	
1.	Техническая подготовка в баскетболе	15	Выполнение упражнений
2.	Техническая подготовка в волейболе	18	Выполнение упражнений
3.	Техническая подготовка в футболе	15	Выполнение упражнений
V	Тактическая подготовка	Часы	
1.	Тактическая подготовка в баскетболе	15	Выполнение упражнений
2.	Тактическая подготовка в волейболе	9	Выполнение упражнений
3.	Тактическая подготовка в футболе	9	Выполнение упражнений
VI	Контрольные соревнования	21	Выполнение контрольных упражнений,

	мероприятия		проведение соревнований, участие в соревнованиях.
	ВСЕГО	102	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Основы знаний

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Теория. Правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физподготовки.

Ожидаемый результат. Соблюдение правил поведения в спортивном зале и спортивной площадке, знание правил соревнований, умение правильно использовать спортивное оборудование и инвентарь на занятиях в группах ОФП.

Формы контроля: беседа

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

1. Строевые упражнения.

Теория.

Практика. Выполнение строевых упражнений: «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!».

Разновидности ходьбы. ОРУ в строю.

Ожидаемый результат. Четкое выполнение строевых приемов, умение выполнять коллективные действия.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Теория.

Практика. Комплекс ОРУ без предмета. Комплекс ОРУ с предметами. Комплекс ОРУ с мячами. Разучивание подводящих упражнений по акробатики. Комплекс ОРУ на месте.

Ожидаемый результат. Развитие ловкости и быстроты в подвижных играх, умение выполнять коллективные действия, воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

3. Дыхательная гимнастика.

Теория.

Практика. Измерение объема легких при помощи «воздушного шара». Дыхательное упражнение «ладошки». Дыхательное упражнение «насос». Дыхательное упражнение «кошка». Комплекс Дыхательных упражнений.

Ожидаемый результат. Научить детей правильно вдыхать через нос.

Добиваться активной вентиляции легких детей. Воспитать ценностное отношение к ЗОЖ.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

4.Корригирующая гимнастика.

Теория.

Практика. Гимнастическая полоса препятствий. Напоминания о «правилах» дыхания. Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки (с гимнастическими палками). Общеразвивающие упражнения в положении сидя. Совершенствование комплекса упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.

Ожидаемый результат. Научить детей навыкам правильной осанки.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

5.Оздоровительная гимнастика.

Теория. Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника. Правила стретчинга.

Практика. Комплексы упражнений на растяжку. (Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника).

Ожидаемый результат. Знание и правильное выполнение комплексов лечебной физической культуры.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений.

6.Оздоровительный бег.

Теория.

Практика . Бег. Беговые упражнения. Длительный бег. Бег на короткие и длинные дистанции.

Ожидаемый результат. Овладение навыками бега на короткие и длинные дистанции.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практика. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные

ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.

Ожидаемый результат. Развить навык взаимодействия обучающихся, ловкость, внимание, координацию движений.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Тема 1. Скоростно-силовая подготовка

Практика: Выполнение упражнений. Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений. Упражнения на гибкость. Упражнения на быстроту. Упражнения на выносливость.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

Тема 2. Специальная выносливость.

Теория.

Практика: Выполнение упражнений. Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений. Упражнения на гибкость. Упражнения на быстроту. Упражнения на выносливость.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

Тема 3. Специальная сила.

Теория.

Практика: Выполнение упражнений. Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений. Упражнения на гибкость. Упражнения на быстроту. Упражнения на выносливость.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

Раздел 4: Техническая подготовка.

Теория.

Практика: Способы передвижения, стойки и перемещения, остановки, одиночные блокирования, удары.

фактическая подготовка

Раздел 5: Тактическая подготовка

Теория. **Спортивная тактика** - способы объединения и реализации двигательных действий, обеспечивающие эффективную соревновательную деятельность, приводящую к достижению поставленной цели в конкретном соревновании.

Тактическая подготовка - это процесс, направленный на овладение рациональными способами ведения спортивной борьбы в специфической соревновательной деятельности.

Тактическая подготовка сводится к рациональному распределению сил спортсмена в ходе соревнований и целесообразному использованию техники для решения конкретных спортивных задач, к повышению эффективности во взаимодействиях с партнерами по команде или к быстрому переключению с одной системы тактических действий на другую. Тактическая подготовка предусматривает предварительную разработку своих действий и последующую их реализацию в условиях соревнований. Тактическая подготовка формируется исходя из функциональных возможностей спортсмена, технического совершенства, психической готовности, уровня соревнований.

Практика: Выполнение упражнений

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

Раздел 6. Контрольные соревнования и мероприятия

Теория.

Практика. Соревнования по ОФП, Соревнования по СФП, Соревнования —эстафеты, Соревнования «Веселые старты», Соревнования-поединки.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель	34
Дата начала и окончания учебного года	С 01.09.2024 г по 31.05.2025г
Сроки промежуточной аттестации	Декабрь 2024г
Сроки итоговой аттестации	Май 2025г

2.2. Условия реализации программы

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	Спортзал -242 кв.м Мат гимнастический -1 Турник перекладина тренажер - навесной с гнутыми рукоятками Брусья -2 утяжелители для ног -8 утяжелители для рук -8
Информационное обеспечение	-
Кадровое обеспечение	Учитель физической культуры первой категории

2.3. Формы аттестации

Формами аттестации являются:

- соревнования

2.4. Методические материалы

Методы обучения:

- Словесный
- Наглядный
- Объяснительно-иллюстративный
- Игровой
- Дискуссионный

Формы организации образовательной деятельности:

- Индивидуально-групповая
- Групповая
- Практическое занятие

- Беседа
- Игра
- Мини-чемпионат
- Турнир
- Соревнование

Педагогические технологии:

- Технология индивидуального обучения
- Технология группового обучения
- Технология коллективного взаимодействия
- Технология дифференцированного обучения
- Здоровьесберегающая технология

Дидактические материалы:

- Раздаточные материалы
- Инструкции
- Технологические карты

Календарно – тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов
Баскетбол		
<i>Технические действия:</i>		
1.	Стойки и перемещения	3
2.	Остановки баскетболиста	3
3.	Передача и ловля мяча	3
4.	Ведение мяча	3
5.	Броски в кольцо	3
<i>Тактические действия:</i>		
6.	Игра в защите	3
7.	Игра в нападении	3
8.	Диагностирование и тестирование	3
9.	Двухсторонняя игра	3

10.	Судейство и организация соревнований	3
11.	Участие в соревнованиях	3
12.	Участие в соревнованиях	3
Волейбол		
<i>Технические действия:</i>		
13.	Верхняя передача двумя руками в прыжке	3
14.	Передача двумя руками назад	3
15.	Прямой нападающий удар	3
16.	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	3
17.	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	3
18.	Одиночное блокирование и страховка	3
19.	Двусторонняя учебная игра	3
20.	Двусторонняя учебная игра	3
<i>Тактические действия:</i>		
21.	Командные тактические действия в нападении и защите	3
22.	Командные тактические действия в нападении и защите	3
23.	Судейская практика	3
24.	Соревнования	3
Футбол		
<i>Технические действия:</i>		
25.	Удары по мячу, остановка мяча	3
26.	Ведение мяча, ложные движения (финты)	3

27.	Отбор мяча, перехват мяча	3
28.	Выбрасывание мяча	3
29.	Техника игры вратаря	3
<i>Тактические действия:</i>		
30.	Тактические действия, тактика вратаря	3
31.	Тактика игры в нападении и защите	3
32.	Судейская практика	3
33.	Соревнования	3
34.	Соревнования	3

Информационные материалы

Список литературы:

1. Гаскил Стивен. Беговые лыжи для всех /Стивен Гаскил. –Мурманск: Тулома, 2007. – 192 с.
2. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации)/ Н.П. Грачев. - Москва: ВНИИФК, 2001.
3. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков: Дисс. ... докт. пед. наук: 13.00.04 / О.И. Камаев. – Харьков, 2000. – 397 с.
4. Макарова Г.А. Справочник детского спортивного врача:клинические аспекты / Г.А. Макарова. - Москва: Советский спорт, 2008. – 440 с.
5. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Дисс. докт. пед. наук: 13.00.04 / В.С. Мартынов. Ин-т физичес. кул- ры им. П. Ф. Лесгафта.- Санкт-Петербург, 1992.- 70 с.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО Изд-во Астрель: ООО Изд-во АСТ, 2004.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Москва: Советский спорт, 2005. – 820 с.
8. Раменская Т.И. Лыжные гонки: учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – Москва: «Буки Веди», 2015. – 564 с.
9. Хеммерсбах Арнд. Лыжные гонки / Арнд Хеммерсбах, Стефан Франке. - Мурманск: Тулома, 2012. – 172 с.
- 10.Шликенридер Петер. Лыжный спорт / Петер Шликенридр, Кристоф Элберн. – Мурманск: Тулома, 2008. 288с.
- 11.Совершенствование процесса подготовки спортивного резерва в лыжных гонках на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): методическое пособие / сост. Е.А. Реуцкая, Н.В. Павлова., 2018. – 101 с.

