

Отдел образования Башмаковского района Пензенской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Никульевка
Башмаковского района Пензенской области

Принято:

Педагогическим советом
МБОУСОШ с. Никульевка
Протокол № 5 от 03.05.2023г

Утверждаю:

директор МБОУСОШ с. Никульевка
_____ Г. Н. Уренева
Приказ № 34 –п от 03.05.2023г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спорт для всех»
детского оздоровительного лагеря «Пчелка»
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы с. Никульевка
Башмаковского района Пензенской области

Срок реализации: июнь, июль 2023 г.

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Авторы-составители:

О. А. Китанина – советник директора
по воспитанию и взаимодействию
с детскими общественными объединениями
Н. А. Мещерякова – старшая вожатая

с. Никульевка, 2023г

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Спорт для всех» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Дополнительная общеразвивающая программа «Спорт для всех» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон РФ от 29.12. 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- Приказ Минпросвещения России от 30. 09. 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Минобрнауки России, Департамент государственной политики в сфере воспитания детей и молодёжи от 18 ноября 2015 года № 09-3242);

- Главный государственный санитарный врач РФ. Постановление от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи». Постановление от 28 января 2021 года № 2. Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обучению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

- Устав МБОУ СОШ с. Никульевка.

Актуальность, педагогическая целесообразность программы дополнительного образования. Современное состояние общества, темпы его развития предъявляют высокие требования к человеку и его здоровью. Человек вынужден строить свою деятельность в непростых условиях, которые можно охарактеризовать рядом неблагоприятных факторов. Неудовлетворительное состояние окружающей среды, жизнь в условиях постоянного психологического стресса, недостаток в активной двигательной деятельности, приводящий к снижению защитных функций организма, распространение вредных привычек, изменение направления социально-экономического развития государства, ситуация социальной нестабильности.

Осознавая всю важность физического воспитания подрастающего поколения, в настоящее время одним из стратегических направлений образования в России является проблема сохранения и укрепления здоровья детей нации в целом. Исследования показывают, что традиционная организация образовательного процесса создаёт у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые способствуют развитию хронических болезней. Всё это говорит о том, что необходимо найти пути и выходы наиболее результативных форм и методов укрепления здоровья подрастающего поколения. Приобщение школьников к проблеме сохранения своего здоровья - это прежде всего процесс социализации, воспитания. Это сознание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь.

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребёнка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься в секции на основе современных научных данных и является отображением единства теории и практики.

Программа «Спорт для всех» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Отличительная особенность заключается в том, что содержание программы «Спорт для всех» расширено с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программой предусмотрено ознакомление с волейболом, баскетболом. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, лёгкой атлетики, гимнастики и развитию физических способностей.

Новизна программы: программа состоит из нескольких модулей, которые повторяют общеобразовательную программу по физической культуре, но при этом позволяют более углублённо освоить виды спорта, включённые в неё и повысить свою общефизическую подготовленность.

Программа дополнительного образования по общей физической подготовке «Спорт для всех» может рассматриваться как одна из ступеней формирования культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся к ведению здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Адресат программы: данная программа разноуровневая, вариативная, рассчитана на детей от 7 до 17 лет. На обучение по данной программе принимаются все желающие, в том числе и не имеющие предварительной подготовки. Поэтому отбора никакого не проводится, действует открытая система: каждый желающий становится членом коллектива.

Объём и сроки изучения программы: 8 часов, июнь 2023г.

Режим занятий: каждый четверг, пятница по 1 ч

Формы обучения: материал программы предполагает изучение основ спортивных игр (баскетбола, волейбола), а также техники элементов лёгкой атлетики и гимнастики; состоит из трёх разделов: основы знаний, общая физическая подготовка и

специальная техническая подготовка. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования - как по структуре, так и по содержанию учебного материала.

Форма организации занятий: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки: технике, тактике или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническую и физическую подготовку; техническую и
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил
Контрольные занятия	Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий)

Цель программы «Спорт для всех»: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья учащихся.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

1. Обучающие:
 - формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
 - обучение основам техники различных видов двигательной деятельности;
2. Развивающие:
 - развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростносиловых, координационных, выносливости, гибкости);
3. Воспитательные
 - пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
 - популяризация спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики как видов спорта и активного отдыха;
 - воспитание моральных и волевых качеств.

Учебный план

№	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	1		1
2.	Общефизическая	1	4	5

3.	Инструкторская практика		1	1
4.	Приём контрольных нормативов и		1	1
Итого		2	6	8

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Количество часов			форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1		1	беседа, опрос
2.	Общая физическая подготовка:	1	4	5	
	- лёгкая атлетика	15мин	1	1,15	учебные игры
	- гимнастика	15мин	1	1,15	учебные игры
	- волейбол	15мин	1	1,15	учебные игры
	- баскетбол	15мин	1	1,15	учебные игры
3.	Инструкторская практика		1	1	опрос
4.	Приём контрольных нормативов и тестов		1	1	тестирование
	ИТОГО	2	6	8	

Содержание программы

1. Вводное занятие: 1ч

Теория: инструктаж по ТБ. Разнообразие спортивных игр. Игры в России.

2. Общая физическая подготовка: 5ч

Знания по физической культуре: 1ч

Режим дня и режим питания. Физические упражнения. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Основные правила игры в баскетбол. Основные правила игры в волейбол.

Лёгкая атлетика: 1,15ч

Практика: Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта

по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3 x 10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку, в длину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита.

Гимнастика: 1,15ч

Практика: Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах. Круговая тренировка.

Волейбол: 1,15ч

Практика: Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках: ловля мяча на месте и в движении - низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось - поймай», «Кто лучший?»

Баскетбол: 1,15ч

Практика: Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении - низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает - не летает»; игровые упражнения «Брось - поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

3. Инструкторская практика: жесты судей в различных видах спорта, основные правила соревнований. 1ч

4. Приём контрольных нормативов и тестов: тестирование согласно таблице норм ВФСК ГТО. 1ч

Планируемые результаты освоения обучающимися программы дополнительного образования

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* - через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты - через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья - отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Оздоровительные результаты программы «Спорт для всех»:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, уменьшить количество пропусков учебных занятий по причине болезни, увеличить численность обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение:
спортивный зал, раздевалки, спортивная инвентарь

Оборудование спортивного зала:

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
2. Стенка гимнастическая.
3. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).
4. Мячи: баскетбольные, волейбольные, набивные, малые для метания, теннисные.
5. Палка гимнастическая.
6. Скакалка детская.
7. Мат гимнастический.
8. Кегли.
9. Обруч.
10. Планка для прыжков в высоту.
11. Стойка для прыжков в высоту.
12. Рулетка измерительная.
13. Щит баскетбольный тренировочный.
14. Сетка для переноса и хранения мячей.
15. Сетка волейбольная.
16. Скамейка гимнастическая.
17. Канат подвесной.
18. Секундомер.

Мультистадион:

1. Сектор для метания.
2. Площадка игровая баскетбольная.
3. Площадка игровая волейбольная.
4. Гимнастическая площадка.
5. Беговые дорожки.

Форма одежды занимающихся: спортивная форма, спортивная обувь.

Методическое обеспечение:

Раздаточный материал:

-памятка по технике безопасности в спортивном зале;

-права и обязанности учащихся.

Демонстрационный, наглядный, иллюстративный материал:

-наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки с описанием

комплексов упражнений;

Информационный материал:

-литература по основным разделам программы;

-журнальные подборки по темам программы.

Методические рекомендации для педагогов: методические разработки к занятиям: комплекс упражнений на гибкость, упражнения на равновесие и координацию, упражнения на развитие ловкости.

Формы аттестации:

Оценка результативности освоения программы (деятельности) обучающихся основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних обучающихся сравниваются с достижениями других (социальная соотносительная норма), с прежними результатами того же воспитанника (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

Итоговая аттестация позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня.

Для развития творческих способностей детей предусмотрены упражнения в системе домашних заданий и заданий педагога на учебных занятиях, таких, как придумывание новых упражнений, эстафет и подвижных игр, составление акробатических комбинаций из двух-трёх элементов, составление простейших блоков для разминки из двух-трёх упражнений, придумывание упражнений для различных частей тела, для различных групп мышц.

Программный материал и методическое обеспечение учебных занятий дают развивать творческие способности, но и способствует воспитанию, как и волевых качеств.

Контрольные испытания по технике игры в волейбол:

Оценка уровня технико-тактической подготовленности учащихся характеризуется качеством освоения основных приёмов игры.

Для оценки техники владения мячом при передачах двумя руками сверху и приёме двумя руками снизу используют мишень с концентрическими окружностями. При передачах сверху расстояние до стены 2,5 м, при приёме снизу - 3 м. Учитывается количество очков из 10 передач и потери мяча.

Технико-тактические навыки в подачах должны характеризоваться сочетанием точности и скорости полёта мяча. Для их оценки на площадке выделяются зоны 1, 6, 5. подача выполняется на точность по 6 попыток в каждую зону с места подачи.

Для оценки навыка в атакующем ударе используется непосредственно атакующий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. На первом этапе обучения оценивается техника удара в пределы площадки. При необходимости (по мере роста техники) можно оценивать и точность удара по зонам площадки, которая делится, как и при подачах мяча. Важно, чтобы передачи для удара были стабильной траектории.

Наблюдения за действиями учащихся в игре.

Контроль игровых действий в условиях соревнований имеет особое значение.

Как бы ни были высоки результаты отдельных учащихся, показанные в контрольных упражнениях, они не отражают в полной мере способности эффективных действий в условиях соревнований. Поэтому оценка соревновательной деятельности представляет собой важнейший раздел педагогического контроля.

Оценка тестовых упражнений по освоению техники двигательных действий игры в баскетбол:

Ведение мяча по прямой 15 м.

Передача и ловля мяча двумя руками от груди в стену за 20 сек.

Штрафной бросок с расстояния 3 м от кольца. 10 бросков за 2 мин.

Ведение мяча с изменением направления (“змейкой”) 30 м.

Передача и ловля мяча двумя руками от груди в стену за 20 сек.

Броски одной рукой с точек.

Броски в корзину после ведения.

Игровая деятельность во время соревнований и игр.

Педагогические принципы обучения и тренировки

Реализация принципов сознательности и активности в тренировке с юными спортсменами означает формирование у них:

- сознательного отношения к целям, задачам и содержанию тренировочной работы;
- сознательного и активного участия в этой работе;
- самостоятельности в контроле и оценке своих успехов.

Сущность принципа наглядности заключается в максимальном обеспечении соответствующих зрительных, двигательных и других представлений воспитанников об изучаемом движении.

Принципы систематичности и последовательности требуют от тренера и ученика соблюдения рациональности, системы и последовательности.

Обучение юных спортсменов должно идти от простого к сложному, и каждый новый материал должен быть органически связан с предыдущим.

Принцип систематичности подразумевает регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Принципы доступности и индивидуализации заключаются в обязательном учёте групповых, возрастных и индивидуальных различий учащихся при подборе оптимальных нагрузок в учебно-тренировочном процессе.

Методы обучения и тренировки

Игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы.

Также большое место в тренировке юных спортсменов занимают различные эстафеты.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода - сопоставление сил воспитанников в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т. д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а также как самостоятельная форма (комплексные соревнования по ОФП).

Словесные методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т. п.)

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- просмотра кино- и видеоматериалов;
- посещения соревнований.

Список литературы:

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) документы и методические материалы / Паршикова Н. В., Виноградов П. А., Бабкин В. В., Уваров В. А. - М. : Советский спорт, 2014. - 60 с.
2. Подводящие упражнения для подтягиваний на перекладине и лазанью по канату / Жинкин К. - М. : Академия, 2014. - 48 с.
3. Теоретико-методические аспекты практики спорта : учебное пособие / Фискалов В. Д., Черкашин В. П. - М. : Спорт, 2016. - 352 с.
4. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры : учебник / Луткова Н. В., Макаров Ю. М., Минина Л. Н. - М. : Академия, 2014. - 272 с.
5. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) / Глейberman А. Н. - М. : Физкультура и Спорт, 2015. - 224 с.
6. Физическая культура : учебник. 7-е издание / Барчуков И. С. - М. : Академия, 2013. - 528 с.