

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

**Управление Образования Администрации муниципального
образования "Муниципальный округ Увинский район Удмуртской
Республики"**

МОУ "Чистостемская ООШ"

СОГЛАСОВАНО

на заседании педагогического
совета

протокол №1 от «30» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МОУ
"Чистостемская ООШ"

от «30» 08 2024 г. №18-0

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Чемпион»**

Возраст обучающихся: 12-16 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

педагог дополнительного образования

Гринева Зинаида Васильевна

д.Чистостем 2024г.

Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чемпион» составлена в соответствии с нормативными документами и не противоречит законодательству Российской Федерации.

ДООП «Чемпион», реализует **физкультурно-спортивное направление**.

Актуальность программы в том, что подвижные и спортивные игры являются важнейшим средством развития физической активности школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений. Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры. Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Новизна данной программы заключается в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания фольклора, способствующие освоению культурного наследия русского и удмуртского народа.

Отличительные особенности программы: программа интегрирована с ежегодным графиком районных и школьных соревнований, что позволяет учащимся в полной мере проявить полученные умения и навыки в соревнованиях, а так же выявить недостатки в подготовке. ДООП «Чемпион» взаимосвязана с такими предметами школьной программы как: физическая культура, ОБЖ, физика, история.

Адресат программы - обучающиеся 12-16 лет (5-9 классы).

Объем программы - 68 часов, занятия проходят 1 раза в неделю.

Формы занятий: фронтальная, групповая и индивидуальная.

Занятия проводятся на улице или в спортивном зале (при плохой погоде).

Срок освоения - 1 год обучения.

Цель программы: укрепление здоровья, повышение физической активности.

Задачи:

- формировать знания и представления о здоровом образе жизни;
- совершенствовать всестороннее физическое развитие: силовые и координационные способности, выносливость, быстроту и ловкость;
- познакомить с техникой и тактикой различных видов спорта (баскетбол, волейбол, футбол);
- познакомить с техникой выполнения некоторых видов легкой атлетики (бег, прыжки, метание, эстафета);
- воспитывать целеустремленность и ответственность за свои действия, умение работать в группе, команде;
- развивать интерес к народным играм.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела. темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
1. Легкая атлетика						
1	Роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Правила ДД. Правила личной	2	1	1	Фронтальная, групповая	Входной контрольный тест по легкой атлетике

	безопасности на улице. Входной контрольный тест по легкой атлетике					
2	ОФП. Бег на короткие дистанции. Игра «Знамя»	2		2	Групповая	
3	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Игра в футбол	2		2	Групповая	
4	Бег на короткие дистанции. Удмуртские народные игры «Водяной», «Колечко»	2		2	Групповая	
5	Игра «Знамя»	2		2	Групповая	
2.Мини-футбол						
6	Предупреждение спортивных травм на занятиях футбола. Правила игры. Удар по мячу с подачи	2	0,5	1,5	Фронтальная, групповая	
7	ЗОЖ - закаливание, его значение. Ведение мяча, обводка стоек. Передача мяча с 3мс отскоком от стены	2	0,5	1,5	Фронтальная, индивидуальная	Контрольный тест
8	Ведение мяча -обводка стоек. Передача мяча с 3мс отскоком от стены. Игра в футбол	2		2	Фронтальная, групповая	
9	Гигиена футболиста. Техника остановки и отбора мяча; игра в футбол	2	0,5	1,5	Фронтальная, групповая, индивидуальная	
10	Техника остановки и отбора мяча; игра в футбол	2		2	Фронтальная, групповая, индивидуальная	
11	Ведение мяча. Остановка мяча. Игра в футбол	2		2	Групповая	
3.Баскетбол						
12	Предупреждение спортивных травм на занятиях баскетбола. Гигиена баскетболиста Техника ведения мяча.	2	1	1	Фронтальная, групповая	
13	«Змейка» с ведением мяча. Игра в баскетбол.	2		2	Групповая, индивидуальная	
14	Техника выбивания мяча Игра в баскетбол.	2		2	Групповая, индивидуальная	
15	Техника передачи мяча Передача мяча в стену. Игра в баскетбол.	2		2	Групповая, индивидуальная	

16	Штрафной бросок. Игра в баскетбол.	2		2	Групповая, индивидуальная	Контрольный тест
17	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча мяча.	2		2	Групповая, индивидуальная	
18	Техника бросков мяча. Штрафной бросок. Игра в баскетбол.	2		2	Групповая, индивидуальная	
19	Игра в баскетбол 3Х3, 5Х5	2		2	Групповая, индивидуальная	
4.Волейбол						
20	Профилактика травматизма во время занятий по волейболу. Техника передачи мяча сверху	2	0,5	1,5	Фронтальная	
21	Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Техника передачи мяча.	2	1	1	Групповая, индивидуальная	
22	Техника подачи мяча. Нижняя подача. Игра в волейбол.	2		2	Групповая, индивидуальная	
23	Техника подачи мяча. Верхняя подача	2		2	Групповая, индивидуальная	
24	Передачи мяча сверху двумя руками над собой (10 передач). Прямая верхняя подача.	2		2	Групповая, индивидуальная	Контрольный тест
25	Выполнение заданий с использованием подвижных игр.	2		2	Групповая, индивидуальная	
26	Нападающий удар. Подвижная игра «Подай и попади».	2		2	Групповая, индивидуальная	
27	Техника защиты. Действия без мяча и с мячом.	2		2	Групповая, индивидуальная	
5.Легкая атлетика						
28	Прыжки в длину с разбега. Русская народная игра «Лапта»	2		2	Групповая, индивидуальная	
29	ОФП. Бег на короткие дистанции	2		2	Групповая, индивидуальная	
30	Метание теннисного мяча с разбега. Кроссовая подготовка	2		2	Групповая, индивидуальная	
31	Челночный бег 3Х10м. Русская народная игра «Лапта».	2		2	Групповая, индивидуальная	

32	Прыжки в длину с разбега. Игра в футбол	2		2	Групповая	Контрольный тест
33	Русская народная игра «Лапта».	2		2	Групповая	
34	Русская народная игра «Лапта».	2		2	Групповая	
Итого:		68	5	63		

Содержание программы

- 1. Легкая атлетика:** правила т/б на занятиях легкой атлетики; бег на короткую дистанцию. Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Прыжки в длину с разбега; метание с разбега теннисного мяча; эстафеты, кроссовая подготовка. Русская народная игра «Лапта». Удмуртские народные игры «Водяной», «Колечко». Подвижная игра «Знамя».
- 2. Мини-футбол:** правила игры; предупреждение спортивных травм на занятиях футбола; гигиена футболиста; техника удара по мячу; техника ведения мяча; техника остановки и отбора мяча; тактические комбинации; игра мини-футбол.
- 3. Баскетбол:** правила игры; профилактика травматизма; гигиена баскетболиста; техника ведения мяча; техника выбивания мяча; техника передачи мяча; техника бросков мяча; штрафной бросок; игра в баскетбол.
- 4. Волейбол:** правила игры; профилактика травматизма; гигиена волейболиста; техника передачи мяча; техника приёма мяча; техника подачи мяча. Игра в волейбол. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Планируемые результаты

К концу года обучающиеся должны знать:

- о здоровом образе жизни;
 - технику и тактику различных видов спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, легкая атлетика);
 - технику выполнения некоторых видов легкой атлетики (бег, прыжки, метание, эстафета);
 - удмуртские народные игры «Водяной», «Колечко» и русскую народную игру «Лапта».
- уметь:
- применять технику и тактику различных видов спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, легкая атлетика);
 - работать в группе, команде.

Календарный учебный график

Месяц	Недели обучения/ дни		Количество часов/из них на контроль	Аттестация учащихся	Каникулярный период
сентябрь	1	2-6	2		
	2	9-13	2		
	3	16-20	2 (1)	Входной контрольный тест по легкой атлетике	
	4	23-27	2		
	5	30	-		

Октябрь	6	1-4	2		
	7	7-11	2		
	8	14-18	2(1)	Контрольный тест	
	9	21-25	2		
	10	28-1	-		
ноябрь	11	5-8	2 (1)		
	12	11-15	2		
	13	18-22	2		
	14	25-29	2		
декабрь	15	2-6	2		
	16	9-13	2		
	17	16-20	2		
	18	23-28	2(1)	Контрольный тест	
январь	19	30-3	-		
	20	6-10	-		
	21	13-17	2		
	22	20-24	2		
	23	27-31	2		
февраль	24	3-7	2		
	25	10-14	2		
	26	17-21	2		
	27	24-28	2		
март	28	3-7	2(1)	Контрольный тест	
	29	10-14	2		
	30	17-21	2		
	31	24-28	-		
апрель	32	31-4	2		
	33	7-11	2		

	34	14-18	2		
	35	21-25	2		
	36	28-2	2(1)	Итоговый контроль по легкой атлетике	
май	37	5-9	2		
	38	12-16	2		
	39	19-23	2		

Условия реализации программы

Место проведения: спортивная площадка, класс (для теоретических занятий), спортивный зал.

Инвентарь: волейбольные, баскетбольные мячи, скакалки, теннисные мячи, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, малые мячи, сетка волейбольная, щиты с кольцами, секундомер, маты гимнастические.

Занятия проводятся на улице или в спортивном зале при плохой погоде.

Методическое обеспечение программы

Место проведения: спортивная площадка, класс (для теоретических занятий), спортивный зал.

Инвентарь: волейбольные, баскетбольные, футбольные мячи, скакалки, теннисные мячи, малые мячи, сетка волейбольная, щиты с кольцами, секундомер, свисток.

Контрольно-измерительные материалы Легкая атлетика

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1–5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3–5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8–5,4	4,9	6,3	6,2–5,5	5,0
			13	5,9	5,6–5,2	4,8	6,2	6,0–5,4	5,0
			14	5,8	5,5–5,1	4,7	6,1	5,9–5,4	4,9
			15	5,5	5,3–4,9	4,5	6,0	5,8–5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	11	9,7 и выше	9,3–8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7–9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0–8,6	8,3	10,0	9,6–9,1	8,8
			13	9,3	9,0–8,6	8,3	10,0	9,5–9,0	8,7
			14	9,0	8,7–8,3	8,0	9,9	9,4–9,0	8,6
			15	8,6	8,4–8,0	7,7	9,7	9,3–8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11	140 и ниже	160–180	195 и выше	130 и ниже	150–175	185 и выше
			12	145	165–180	200	135	155–175	190
			13	150	170–190	205	140	160–180	200
			14	160	180–195	210	145	160–180	200
			15	175	190–205	220	155	165–185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000–1100	1300 и выше	700 и ниже	850–1000	1100 и выше
			12	950	1100–1200	1350	750	900–1050	1150
			13	1000	1150–1250	1400	800	950–1100	1200
			14	1050	1200–1300	1450	850	1000–1150	1250
			15	1100	1250–1350	1500	900	1050–1200	1300

аттестации/контроля: контрольные тесты по легкой атлетике, мини-футболу, баскетболу, волейболу по ниже приведенным таблицам.

Мини-футбол

Критерии оценивания	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Передача мяча с 3мс отскоком от стены за 30сек., количество раз: Мальчики Девочки	22 и больше 17 и больше	21-15 16-13	14 и меньше 12 и меньше
Удары на точность с 10м по воротам из 5 попыток, количество раз: Мальчики Девочки	5 4	4 3	3 2

Баскетбол

Критерии оценивания	лет	Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень	
		Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.
Штрафной бросок, 10 бросков(количество попаданий)	12	5	5	4	4	3	3
	13	5	5	4	4	3	3
	14	6	6	5	5	3	3
	15	6	6	5	5	4	4
Передача мяча в стену за 30 сек.(количество передач)	12	19	18	18	17	17	16
	13	20	19	19	18	18	17
	14	21	20	19	18	18	17
	15	22	20	20	19	19	18

Волейбол

Критерии оценивания	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Ошибки
Передачи мяча сверху двумя руками над собой (10 передач)	10 передач без ошибок	10-8 передач, с 1-2 ошибками.	8-6 передач, 2-3 ошибки.	Высота передачи ниже 1м. Руки при приеме мяча чрезмерно согнуты, на уровне груди или за головой. Отсутствие согласованности в движении рук, ног, туловища. Мяч принимается с хлопками. Отскок мяча не под прямым углом. Не выполнено количество намеченных передач.
Прямая верхняя подача (5 подач)	4-5 подачи	2-3 подачи	1 подача	Количество не выполненных подач.

Рабочая программа воспитания

Реализация воспитательного потенциала занятий по ДООП «Чемпион» предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение обучающихся соблюдать на занятиях общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- использование воспитательных возможностей содержания занятий через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;
- применение на занятиях дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
- включение в занятия игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в группе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия.

В воспитании обучающихся подросткового возраста приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных отношений к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;

Календарный план воспитательной работы

№	Модуль	Название мероприятия (тема)	Срок (месяц)
1	Школьный спортивный клуб	Осенний кросс	сентябрь
		Фестиваль ГТО. Школьный этап всероссийской олимпиады школьников по физической культуре	октябрь
		Турнир по шахматам	октябрь
		Муниципальный этап Всероссийской олимпиады школьников	декабрь
		Лыжные гонки. Соревнования «Быстрая лыжня»	январь
		День Здоровья	февраль
		Турнир по шашкам	март
		Всемирный День Здоровья	апрель
		Участие в районных соревнованиях	май
		Проведение классных часов «Здоровый образ жизни»	в течение года

Список литературы

1. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2013 год.
2. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 2014год.
3. Виленский М.Я. Учебник «Физическая культура 5-6-7кл. Москва «Просвещение» 2016год.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2015 год.
5. Лях В.И. Учебник «Физическая культура 8-9кл. Москва «Просвещение» 2016год.
6. Орлов Р.В. Физическая культура и спорт на селе, Москва, 2013 год.