

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ с. Бердюжье



Филиппова Е.В.

Программа
дополнительного образования
физкультурно-спортивной направленности

«Спортивный калейдоскоп»

Автор программы: учитель физической культуры МАОУ СОШ с. Бердюжье

Черемных Надежда Александровна

Название программы: «Спортивный калейдоскоп»

Сроки реализации программы: 1 год

Программа рассчитана на детей в возрасте: 11-12 лет

Кружок работает 1 раз в неделю.

Всего 34 занятия за учебный год

с. Бердюжье

2026 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.
2. Планируемые результаты.
3. Содержание программы.
4. Учебно-тематическое планирование.
5. Организационно-педагогические условия реализации программы.
6. Оценочные и методические материалы.

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа кружка «Спортивный калейдоскоп» составлена на основе примерной программы по учебным предметам Физическая культура 5-9 классы, Москва «Просвещение» 2024г., носит физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процентов здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Сегодня разработано много программ на различных уровнях, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами. Профилактику необходимо начинать с ранних лет. Уделять особое внимание формированию полезных привычек как альтернативе привычкам вредным и установкам на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети 11-12 летнего возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Что несовместимо с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

Программа внеурочной деятельности физкультурно-оздоровительной направленности для учащихся пятого шестого классов поможет создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Программа внеурочной деятельности составлена с учетом интеграции основного и дополнительного образования.

1.1 Формы работы:

- групповые в сочетании с индивидуальными;
- однонаправленные занятия;
- контрольные занятия;
- комбинированные занятия;
- целостно-игровые занятия;
- соревновательная практика.

1.2 Режим работы: 1 раз в неделю по 60 минут

1.3 Возраст детей: 11-12 лет

1.4 На какой период будет проводиться: 1 год

Цель: создать благоприятные условия для формирования у школьников позитивного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха и дальнейшее вовлечение в активные занятия физической культурой и спортом

Задачи: *Оздоровительные:*

- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- укрепление здоровья.

Образовательные:

- формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни;
- формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика.

Развивающие:

- развивать основные физические качества и двигательные умения и навыки;
- обучать основам техники и тактики игр: волейбол, баскетбол.

Воспитательные:

- формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности;
- воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям.

2. Планируемые результаты.

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 исключающего 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.

3. Содержание программы.

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Обще укрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

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 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40см, запрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Основы знаний специальная физическая подготовка

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. *Специальная подготовка.* 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.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* 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?».

4. Учебно-тематическое планирование

4. учебно-тематическое планирование						
№	Дата проведения	Тема занятия	Количество часов			ФИО проводившего занятия
			Теория	Практика	Всего	
1.Раздел программы «Основы знаний»			В процессе занятий			
2.Раздел программы «Общая и специальная физическая подготовка»						
3.Раздел Баскетбол «Техническая подготовка» - 17 часов						
Тема 1. Технические действия. Основы знаний – инструктаж по технике безопасности в различных ситуациях.			В процессе занятий			
1		Стойки и перемещения баскетболиста. Остановки: «Прыжком», «В два шага».		1		Педагог
2		Ловля мяча и передачи мяча.		3		Педагог
3						
4						
5		Ведение мяча.		4		Педагог
6						
7						
8						
9		Броски мяча в кольцо.		4		Педагог
10						
11						
12						
13		Спортивная игра в баскетбол по упрощенным правилам.		5		Педагог
14						
15						
16						
17						
Тема 2. Волейбол «Техническая подготовка» - 17 часов						
Основы знаний – инструктаж по технике безопасности в различных ситуациях.						
18		Виды перемещений.		1		Педагог
19		Виды передач.		4		Педагог
20						
21						
22						
23		Нижняя прямая подача с середины площадки.		3		Педагог
24						
25						
26		Прием мяча с подачи.		3		Педагог
27						
28						
29		Спортивная игра в пионербол.		6		Педагог
30						
31						
32						
33						
34						
Итого					34 ч	

5. Организационно – педагогические условия реализации программы.

5.1 Приёмы и методы работы:

- *Словесный метод*: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении (приёмы: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания, анализ и обсуждение своих действий и действий противника и т. д.).
- *Наглядный метод*: создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях (приёмы: показ отдельных упражнений, просмотр наглядных пособий, видеофильмов и т.д.).
- *Метод практических упражнений* включают в себя две группы:
 - 1) методы, направленные на освоение спортивной техники (приёмы: разучивание упражнения в целом и по частям);
 - 2) методы, направленные на развитие двигательных качеств (повторный, переменный, интервальный, игровой и соревновательный и др.);
- *Метод круговой тренировки* (предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях), упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся).
- *творческий метод* (приём: развивающие игры);
- *методы контроля и самоконтроля* (приёмы: самоанализ, тестирование, беседы).

Дидактический материал:

- учебные пособия (журналы, книги);
- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схемы, таблицы), презентации: «Спортивная игра волейбол», «Спортивная игра баскетбол», измерительные приборы – кистевой динамометр, прибор шкалы гибкости, секундомер, ноутбук

Технические средства: музыкальный центр

6. Оценочные и методические материалы.

6.1 Формы контроля:

- проводить контроль над общей физической подготовкой (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится два раза в год: в начале учебного года (ноябрь) и в конце учебного года (апрель);
- проводить контрольные и товарищеские игры;
- принимать участие во внутри школьных соревнованиях;
- принимать активное участие в соревнованиях: «Весёлые старты», «День здоровья».

6.2 Критерии отслеживания усвоения программы:

- анкетирование;
- посещаемостью занятий учащихся;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников;
- работоспособность учащихся на занятиях;
- динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении года);
- результаты участие в соревнованиях.

6.3 Условия реализации программы:

- спортивный зал для занятий баскетболом, волейболом;
- спортивная площадка на улице;
- подсобные помещения: раздевалки, комната для хранения инвентаря;
- спортивная форма для учащихся (костюмы спортивные тренировочные, спортивная обувь, футболки, майки, шорты);
- спортивное оборудование и инвентарь для занятий кружка могут быть следующими

Материально-техническое обеспечение занятий

№	Спортивное оборудование и инвентарь	Количество
1.	Баскетбольные мячи	20
2.	Волейбольные мячи	20
3.	Гимнастические обручи	4
4.	Кегли	86
5.	Скакалки	20
6.	Волейбольная сетка	1
7.	Щиты с кольцами	2
8.	Гимнастические маты	6
9.	Поролоновые кубики	50 шт
10.	Кольцесброс	2
11.	Канат	1
12.	Гимнастические скамейки	6
13.	Гимнастическая стенка	6
14.	Мишень для метания	4
15.	Батутные мячи	4
16.	Кольцесброс	1 набор

6.4 Воспитательная работа:

Личностное развитие детей - одна из основных задач внеурочной деятельности. Педагог способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в школе состоит в том, что педагог может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на спортивных мероприятиях школы.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших.

Основные организационно-воспитательные мероприятия, проводимые в школе:

- беседы с обучающимися (об историях развития спорта, истории российского спорта, о здоровом образе жизни и т.д.);
- посещение спортивных праздников и соревнований школьного, районного уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся.

6.5 Литература:

1. Гринлер К. и др. «Физическая подготовка футболистов», М: ПК, 1976.
2. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г.
3. Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск 1989г.
4. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001 год.
5. Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2000.
6. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
7. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
8. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).
9. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.

Расписание спортивного кружка «СПОРТИВНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП»

День недели	Название секции	Время проведения	Классы	Преподаватели
среда	«Спортивный калейдоскоп»	16.00 – 17.00	5-6 (девочки)	Черемных Надежда Александровна