

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 3
города Сургута

Принята на заседании
методического совета
от «28» мая 2023 г.
Протокол № 7



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
Спортивный клуб «Фортуна»
(средняя группа)

Возраст учащихся: 11-14 лет
Срок реализации программы: 1 год
Количество часов в год: 34 часа

Педагог, реализующий программу:
педагог дополнительного образования
Дубель Павел Владимирович

Сургут
2023

**ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
МБОУ СОШ № 3**

Название программы	Спортивный клуб «Фортуна»
Направленность программы	физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Дубель Павел Владимирович
Год разработки	2020
Где когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Директор МБОУ СОШ № 3 Ковшова Анна Александровна, «28» мая 2023 года
Уровень программы	базовый
Информация и наличии рецензии	внутренняя
Цель	Формирование гармонически развитой и активной личности, сочетающей в себе физическое совершенство, духовное богатство и моральную чистоту.
Задачи	<ol style="list-style-type: none"> 1. Создать обучающимся условия для полноценной реализации их двигательных потребностей. 2. Формировать у обучающихся представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, способствовать осознанному выбору здорового стиля жизни. 3. Развивать основные физические качества обучающихся (силу, быстроту, выносливость, координационные способности и гибкость), благодаря которым повышается физическая и умственная работоспособность. 4. Развивать коммуникативные навыки; стабилизировать эмоции; способствовать успешной социальной адаптации. 5. Воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, честность. 6. Формировать систему нравственных общечеловеческих ценностей. 7. Развивать самостоятельность и творческую инициативность обучающихся.
Ожидаемые результаты освоения программы	Улучшение качества прохождения основной программы по физической культуре, участие в соревнованиях между школьными клубами, повышение двигательной активности занимающихся.

Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю / год	1/34
Возраст учащихся	11-14 лет
Формы занятий	беседа, групповое выполнение заданий, самостоятельная работа, спортивные соревнования, физкультурные праздники.
Методическое обеспечение	обеспечение программы методическими видами продукции (разработки игр, бесед), список используемой литературы
Условия реализации программы (инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	Место проведения занятия: спортивный зал, доска, компьютер с выходом в интернет, мячи набивные — 10 шт., музыкальный центр, маты, гантели 3 кг — 10 шт., скакалки; стартовые колодки, флажки, секундомер, конусы, эстафетные палочки, фитболы, мячи для метания, мячи баскетбольные и волейбольные, лыжи, палки, гимнастические палки,

Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с нормативными документами:

- законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями, внесенных Федеральным законом от 17.02.2023 № 26-ФЗ), Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (последняя редакция);
- стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержденной Правительством Российской Федерации, Распоряжение от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- концепцией общенациональной системы выявления и развития молодых талантов, утвержденной Президентом Российской Федерации Д.А. Медведевым 3 апреля 2012 г. (с планом мероприятий);
- приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» и плана мероприятий по ее реализации»;
- Постановлением 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»;
- методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242;
- Региональным проектом «Успех каждого ребенка» от 20 июня 2019 года;
- письмом Министерства просвещения РФ от 18 августа 2022 г. № 05-1403 «О направлении методических рекомендаций»

Вид образовательной деятельности — спортивный клуб.

Актуальность данной программы находится на достаточно высоком уровне, т.к. очень важно в школьном возрасте поддерживать интерес учеников к занятиям оздоровительной

физической культурой, а если этого интереса нет, то выстроить занятия таким образом, чтобы заинтересовать ребенка. Регулярные занятия физическими упражнениями помогают поддерживать здоровье на высоком уровне, также они улучшают работоспособность и когнитивные способности детей — это общеизвестный факт. Однако, взрослое дееспособное население практически не занимается самостоятельно оздоровительной физкультурой, т.к. мотивация к занятиям не была сформирована еще в школьные года, и как следствие — высокая заболеваемость, слабый уровень физической подготовленности, наличие хронических заболеваний и т.д. Именно поэтому так важно обращать внимание на то, сколько времени ребенок проводит время за занятиями физическими упражнениями и есть ли у них к этому интерес. В рамках нашего спортивного клуба мы пропагандируем массовый школьный спорт и активно вовлекаем школьников к выступлениям в спортивных соревнованиях по различным видам спорта среди команд школьных спортивных клубов.

Отличительная особенность. В рамках занятий будут даваться домашние задания с направленностью организации самостоятельных занятий, т.к. после окончания школы, СУЗа или ВУЗа школьники будут вынуждены сами составлять себе тренировки. И именно в рамках нашего курса дети в дальнейшем смогут самостоятельно выстраивать себе тренировочные занятия исходя из своих целей и возможностей.

Также участники клуба будут готовиться и выступать в различного рода соревнованиях: спартакиады, школьные спартакиады, шашечные и шахматные турниры и т.д.

Программа ориентирована на раскрытие индивидуальных физических и психологических особенностей учащихся. В спортивный клуб принимаются учащиеся среднего школьного возраста (12-18 лет) на общих основаниях, продолжительность обучения 1 год.

Учебно-тематический материал программы распределен в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических умений и навыков, а также с учетом климатических условий.

Условиями отбора детей являются: желание заниматься, заинтересованность в двигательной активности, основная группа для занятий физической культурой.

Основными формами занятий являются:

Практические занятия:

1. тренировочные
2. занятия-обучение (при изучении новых двигательных действий)
3. соревнования
4. игровые занятия

Теоретические занятия:

1. инструктажи по ТБ
2. обучение (элементы рассказа, беседы, обсуждения домашнего задания)

Информационная справка об особенностях реализации программы:

Общий срок реализации исходной программы	1 год
Возраст учащихся	11-14 лет
Количество учащихся в группе	15 человек
Количество часов в неделю	час в неделю
Количество часов в год	34 часов в год
Общее количество учебных часов	34 часов

Цель программы:

Формирование гармонически развитой и активной личности, сочетающей в себе физическое совершенство, духовное богатство и моральную чистоту.

Для достижения цели определены следующие **задачи**:

1.Образовательные:

- Познакомить учащихся с различными видами спорта (блоками), с нестандартной формой организации занятий; с различными играми на совершенствование взаимодействий с участниками клуба;
- Углублять знания о здоровом стиле жизни;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

2.Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

3. Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Учебно-тематический план

п/п	Название раздела	Кол-во часов	Из них		Формы контроля
			теория	практика	
1. Знакомство с клубом «Фортуна» (2 ч)					
1	Инструктаж по ТБ	1	1		
2	Контроль физической подготовленности членов клуба	1		1	Тесты ОФП
2. Легкая атлетика (9 ч)					
3	Инструктаж по ТБ	1	1		
4	Бег на короткие дистанции	1		1	
5	Соревнования в беге на 30 и 60 метров	1		1	Соревнования
6	Эстафетный и челночный бег	1			
7	Бег на средние дистанции	1		1	
8	Метание мяча с места	1		1	
9	Тройной прыжок	1		1	
10	Соревнования по тройному прыжку	1			Соревнования
11	Эстафеты	1			Соревнования
3. Баскетбол (4 ч)					
12	Инструктаж по ТБ	1			

13	Ведение мяча, ловля, передача, броски в корзину	1		1	Работа в парах
14	Совершенствование передачи мяча в игровых ситуациях	1		1	Работа в тройках, четверках
15	Совершенствование передачи мяча, игра	1		1	Игра
4. Лыжные гонки (5 часов)					
16	Инструктаж по ТБ, подбор инвентаря	1	1		
17	Попеременно двушажный ход, повороты	1		1	
18	Техника подъемов и спусков	1		1	
19	Одновременно одношажный ход	1		1	
20	Соревнования (мальчики 2 км, девочки км)	1		1	Соревнования
5. Волейбол (10 часов)					
21	Инструктаж по ТБ	1	1		
22	Передачи мяча двумя руками снизу и сверху	1		1	
23	Нижняя прямая подача. Игра в упрощенных условиях	1		1	
24	Передача мяча после перемещения	1		1	
25	Эстафета с элементами волейбола	1		1	Соревнование
26	Подача мяча на точность, игра в волейбол	1		1	
27	Игра в волейбол	1		1	
28	Отработка игровых моментов в команде	1		1	
29	Учебная игра в волейбол	1		1	
30	Учебная игра в волейбол	1		1	Соревнование
6. Гимнастика (4 часа)					
31	Инструктаж по ТБ	1	1		
32	Кувырок вперед и назад	1		1	
33	Акробатическая комбинация	1		1	Сдача комбинации
34	Упражнения ОФП (круговая тренировка)	1		1	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

Содержание данной программы рассчитано на систему одноразовых занятий в неделю продолжительностью 40 минут. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность спортивного клуба в школе и вне ее. Участники клуба ведут дневники, в которых записывают все то, что они сегодня делали на занятии. В дальнейшем это поможет им самостоятельно организовывать занятия не только себе, но и своим близким. Программа структурирована по блокам:

1. ЗНАКОМСТВО С КЛУБОМ «ФОРТУНА»

Обоснование пользы занятий физическими упражнениями, знакомство с целями и задачами спортивного клуба, с планом занятий на год. Ответы на интересующие вопросы детей, беседа о здоровом образе и стиле жизни.

Знакомство с правилами техники безопасности, ведение спортивного дневника.

Сдача тестов ОФП, знакомство с детьми, определение исходного уровня физической подготовленности занимающихся.

2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Знакомство и совершенствование базовых направлений в легкой атлетике:

➤ Бег на короткие дистанции (бег с низкого старта, с колодок, показать разные виды низкого старта, подбор низкого старта «под себя», обучение бегу на короткие дистанции);

➤ Эстафетный бег (знакомство с историей эстафетного бега, с мировыми рекордами и особенностями передачи эстафетной палочки, ознакомление с различными видами передачи и приема эстафетной палочки, введение понятия «гандикап», «коридор», работа над синхронностью шагов в коридоре);

➤ Бег на средние дистанции (техника постановки стопы, техника дыхания в сочетании с работой руками и ногами, распределение сил на дистанции, финишное ускорение, бег с высокого старта, знакомство с мировыми рекордами на средних дистанциях, обучение самостоятельным занятиям бегом, обучение специальной разминки для тренировки бега);

➤ Тройной прыжок (обучение технике тройного прыжка, выполнение подводящих и имитационных упражнений, работа в прыжке в длину с места, обучение работе рук в тройном прыжке, обучение приземлению, работа над ошибками, поиск грубых ошибок у других занимающихся);

➤ Метание мяча с места (обучение технике метания малого мяча с места: сочетание работы, рук, ног и корпуса, работа над ошибками, метание на дальность и метание в цель).

Также в рамках данного блока проводятся различные упражнения ОФП с элементами легкой атлетики, с учетом специфики технических видов; соревнования по пройденным видам и эстафеты и гладкий бег (воспитание общей выносливости). В процессе освоения вида также рассматриваются и правила соревнований по этой дисциплине.

3. БАСКЕТБОЛ

Совершенствование ведения, ловли и передачи мяча сначала по одному, затем в парах и тройках. Отработка техники бросков в корзину с РАЗЛИЧНЫХ точек площадки и в игровых ситуациях, штрафные броски. Разбор игровых ситуаций, знакомство с тактическими схемами. Также в данном блоке рассматриваются правила игры в баскетбол, знакомство со штрафами. Игра в упрощенных и обычных условиях.

4. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

В рамках данного блока идет обучение по следующим направлениям:

➤ Попеременно двушажный ход (самый распространённый вид перемещения на лыжах, знакомство с техникой данного хода, применение его на практике, координация работы рук и ног, обучение равновесию и прокату, обучение отталкиванию всей стопой, выполнение подводящих упражнений);

➤ Одновременно одношажный ход (знакомство со спортивной техникой передвижения и туристической, разбор их отличий и применение на практике, обучение равновесию и прокату, обучение правильному отталкиванию в сочетании с работой ног);

➤ Повороты, подъемы и спуски (знакомство школьников с различными видами поворотов, сделать акцент на способе «переступания», ознакомить с подъемом способом «елочкой» и опробовать высокую, среднюю и низкую посадки на спусках).

Также в данном блоке рассматривается работа с инвентарем — обучение правильному подбору высоты палок и длины лыж исходя из роста занимающегося, обучение нанесению мази на колодку лыж с последующим растиранием. Рассматриваем правила проведения соревнований по лыжным гонкам, выполняем длительный гладкий бег на лыжах по дистанции. Учимся прокладывать лыжню.

5. ВОЛЕЙБОЛ

Обучение стойкам с перемещениями, знакомство и в дальнейшем совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Обучение постановки пальцев на мяч, разбор ошибок и их устранение, обучение анализу ошибок и их корректировке.

Воспитание координационных способностей посредством выполнения упражнений с двумя или тремя мячами, работа над «чувством» мяча, работа над точность подачи или передачи мяча. Обучение упрощенной подачи мяча снизу или сверху (кулаком), работа с передачами мяча после различных перемещений, передача мяча в тройках, четверках.

Также в данном блоке обязательно включение игры «Пионербол» по классическим правилам, также можно усложнять ее включением элементов передачи мяча или подачи мяча ранее изученными способами в рамках этого блока. Обязательно включение эстафеты с элементами волейбола.

Обучение правилам игры в волейбол.

6. ГИМНАСТИКА

Обучение кувырку вперед и назад, стойке на лопатках сначала в упрощенных, затем в усложненных условиях. Выполнение специальной разминки, подводящих упражнений. Выполнение упражнений ОФП в виде круговой тренировки на все группы мышц с различным инвентарем. Самостоятельное составление акробатической комбинации, сдача ее и оценка другими участниками спортивного клуба.

В рамках данного блока делается акцент на воспитание гибкости и координационных способностей занимающихся.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- Формирование основ российской гражданской идентичности.
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.
- Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.
- Формирование установки на здоровый образ жизни, наличие мотивации к работе на результат.

- Умение управлять своими эмоциями.

Метапредметные результаты:

1. Познавательные УУД:

- Обосновывать положительное влияние физических упражнений на укрепление здоровья.
- Применение беговых упражнений для развития физических качеств.
- Владение различными способами тактики в спортивных играх: волейбол и баскетбол.
- Моделирование способов передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.
- Самостоятельно составлять и организовывать тренировочные занятия для себя с учетом цели.

2. Коммуникативные УУД:

- Умение находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты в процессе различных игровых ситуаций.
- Уважать и правильно оценивать себя и соперников, судей.
- Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
- Умение выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.

3. Регулятивные УУД:

- Умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои умственные, физические и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
- Контроль и оценка своих действий, внесение коррективов в выполнение действий.

Реализовать данную программу помогает следующее материально-техническое оснащение:

пуп	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ
1	Спортивный зал
2	Музыкальный центр
3	Ноутбук
4	Волейбольные мячи
5	Баскетбольные мячи
6	Маты
7	Скакалки
8	Гантели по 3 кг
9	Тетради по ТБ и инструктажи
10	Тяжелые мячи
11	Скамейки
12	Стартовые колодки

13	Флажки
14	Эстафетные палочки
15	Конусы
16	Мячи для метания
17	Фитболы
18	Лыжный инвентарь (лыжи, Пики, ботинки, крепления, мазь)
19	Волейбольные стойки, сетка

Критериями оценки результатов деятельности являются:

- «Внешний результат» - участие в соревнованиях вне школы, в спортивно-массовых мероприятиях городского уровня.
- «Внутренний результат» - положительная динамика личностного роста занимающегося, выражающаяся в стремлении дополнительно заниматься физическими упражнениями самостоятельно или в спортивных секциях, улучшение показателей физической подготовленности, повышение мотивации к занятиям физической культурой.

Методы контроля и управления образовательным процессом — наблюдение педагога в ходе занятий, оценка ребят друг друга, судей, анализ результатов соревнований, дача распоряжений, указаний и команд. Выполнение упражнений по зрительным (разметка, фишки, инвентарь) или слуховым ориентирам (музыка, хлопки, счет, свисток).

ЭТАПЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ

п/п	Контролируемые знания и умения	Формы и приемы работы	Сроки проведения
1	Бег на 30 и 60 метров	Соревнования	Октябрь
2	Тройной прыжок	Соревнования	Ноябрь
3	Передача мяча, бросок в корзину в баскетболе	Игра	Декабрь
4	Техника попеременно двушажного хода классическим стилем	Соревнования	Февраль
5	Точность передачи мяча, подача	Игра	Март
6	Сдача акробатической комбинации	Показ собственной связки упражнений	Апрель
7	Тест на выносливость	Бег (МШЬЧИКИ 2 км, девочки 1 км)	Май

РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

- 1) «Оборонно-спортивные кружки». Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ, Москва. «Просвещение», 2016.
- 2) Куколевский Т.М. «Здоровье и физическая культура», Москва, «Медицина», 2014.
- 3) Кулешов А.П. «Спортивная держава юных», Москва, «детская литература», 1983. 4) В.И. Лях, АЛ. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М. «Просвещение», 2016.
- 5) Б.И. Мишин. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. Пособие. ООО «Издательство Астрель». 2013.
- 6) О.Е. Громова. Спортивные игры для детей. М.: ТЦ Сфера, 2002.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Дата проведения		Кол-во часов	Тема занятия
	план	факт		
1			1	Инструктаж по ТБ. Знакомство с клубом «Фортуна»
2			1	Контроль физической подготовленности членов клуба
3			1	Инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике
4			1	Бег на короткие дистанции
5			1	Соревнования в беге на 30 и 60 метров
6			1	Эстафетный и челночный бег
7			1	Бег на средние дистанции
8			1	Метание мяча с места
9			1	Тройной прыжок
10			1	Соревнования по тройному прыжку
11			1	Эстафеты
12			1	Инструктаж по ТБ на занятиях по баскетболу
13			1	Ведение мяча, ловля, передача, броски в корзину
14			1	Совершенствование передачи мяча в игровых ситуациях
15			1	Совершенствование передачи мяча, игра
16			1	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовки. Подбор инвентаря
17			1	Попеременный двушажный ход, повороты
18			1	Техника подъемов и спусков
19			1	Одновременный одношажный ход

20			1	Соревнования (юноши 2 км, девушки 1 км)
21			1	Инструктаж по ТБ на занятиях по волейболу
22			1	Передачи мяча двумя руками снизу и сверху
23			1	Нижняя прямая подача. Игра
24			1	Передача мяча после перемещения
25			1	Эстафета с элементами волейбола
26			1	Подача мяча на точность, игра в волейбол
27			1	Игра в волейбол (пионербол)
28			1	Отработка игровых моментов в команде
29			1	Учебная игра в волейбол
30			1	Учебная игра в волейбол
31			1	Инструктаж по ТБ на занятиях по гимнастике
32			1	Кувырок вперед и назад
33			1	Акробатическая комбинация
34			1	Упражнения ОФП (круговая тренировка)