

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивный калейдоскоп» разработана на основе следующих нормативно – правовых документов, регламентирующих образовательную деятельность:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. "Об образовании в Российской Федерации " № 273 - ФЗ;

2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726 –р;

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки РФ № 09 -3242.

6. Устава образовательной организации.
Рабочая программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом местных климатических условий, экологической и биологической ситуацией в стране.

1.1. Направленность программы

Программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивный калейдоскоп» - ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Программа ориентирована на приобщение детей к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва страны, на дополнение и углубление школьной программы по физкультуре.

1.2. Актуальность программы

Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Актуальность программы также обусловлена соответствием муниципальному заказу, то есть тем идеям и положениям, которые заложены в законах, положениях, рекомендациях, разработанными органами государственной, региональной и муниципальной власти, образовательной организации. Реализация программы будет способствовать пробуждению интереса к занятию спортом, здоровому образу жизни. В настоящее время спорт - одно из самых популярных направлений среди молодежи. Актуальность программы обусловлена потребностями современного общества и образовательным заказом государства в области физкультуры и спорта.

Кроме того, для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Занятия спортивными играми способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. Спортивные игры - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании, это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

1.3. Отличительная особенность программы:

- заключается в гармоничном сочетании физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся и применением компьютерных технологий в процессе оздоровления детей.

- содержание программы подобрано с учетом целенаправленного развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков, изученных на уроках физической культуры, дополняя ее с учетом интересов детей. Однако содержание может меняться в зависимости от подготовленности учащихся и условий проведения занятий.

- участниками программы могут быть не только мальчики или только девочки, но и мальчики и девочки одновременно (смешанными)

1.4. Новизна программы

Новизна данной образовательной программы заключается в том, что она составлена на основе материала, который воспитанники изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года, местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. При правильной организации педагогического процесса, опирающегося на социальную, педагогическую, организационную, методическую и спортивно - оздоровительную его составляющие, появляется возможность создания ребёнку «ситуации успеха». На основе успешного

опыта раскрытия личности в рамках объединения по «Спортивный калейдоскоп» воспитанник будет более целенаправленно самореализовываться в условиях взрослой жизни. Определяет новизну программы, вместе с тем формат требования к сжатым срокам усвоения программного материала, а также группировку программного материала в модули: «Футбол», «Баскетбол», «Волейбол».

1.5. Адресат программы

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, от 12 до 14 лет. Прием в класс «Спортивный калейдоскоп» осуществляется по желанию. Объем и сроки освоения дополнительной общеобразовательной программы 32 ч.

1.6. Объем программы –

Программа является одноступенчатой (т.е. на 1 ступень), 32 часа в год.

Возраст 12-14 лет. Задача педагога – освоение обучающимся продуцирования — преобразования человеком внешней среды, вынуждающее его находить, изменять, приспособлять механизмы ориентации, адаптации. Оказание помощи в выборе будущей профессии на основе профессиональной психолого-педагогической диагностики.

1.7. Форма обучения – очная.

1.8. Уровень освоения программы -

Стартовый уровень. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предполагаемого для освоения содержания программы.

1.9. Особенности организации образовательного процесса –

Форма занятий по количеству детей *фронтальная*, по способу коммуникации – лекция, просмотр фильмов, мастер-класс, практикум, практические и

творческие задания, иллюстративные упражнения, направленные на формирование знаний учащихся.

1.10. Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю, наполняемость группы до 15 обучающихся, продолжительность учебного часа (30 минут).

СанПин 2.4.3648 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28 установлены требования к организации образовательного процесса.

Образовательной организацией, осуществляющей образовательную деятельность, организуется образовательный процесс в соответствии с дополнительной общеобразовательной программой.

Занятия в объединении проводятся всем составом объединения по дополнительной общеобразовательной программе физкультурно - спортивной направленности.

Продолжительность занятий в объединении устанавливается локальным нормативным актом организации дополнительного образования, реализующей дополнительные общеобразовательные программы различной направленности.

Выбор форм и методов занятий определяется педагогической целесообразностью и в полной мере должно раскрываться в методическом обеспечении программы.

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

объяснительно-иллюстративный – обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;

репродуктивный - учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;

частично-поисковый - участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;

исследовательский - самостоятельная работа учащихся и пр.

Приём - работа по образцу, тренировочные упражнения.

Форма организации обучения – групповое комбинированное занятие, включающее в себя:

лекцию, когда преподаватель объясняет новый материал, сопровождая объяснение мультимедийной презентацией

демонстрацию, когда обучающиеся слушают объяснения педагога и наблюдают за его демонстрацией;

групповую работу, когда учащиеся синхронно работают под управлением педагога;

самостоятельную работу, когда обучающиеся выполняют индивидуальные задания.

2. Цель программы:

Цель программы - формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостному развитию физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, а также приобщение детей к регулярным занятиям спортом по различным видам деятельности.

2.1 Задачи программы

Образовательные:

- обогатить знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

- обучить навыкам и умениям в физкультурно - оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- приобрести конкретные знания в области гигиены, здорового образа жизни.
- приобщить учащихся, в какому либо виду спорта.
- научить использовать компьютерные технологии при изучении того или иного вида спорта, работать дистанционно.

Развивающие:

- формировать культуру движений, обогатить двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами различных видов спорта;
- укреплять здоровье, через развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

Воспитательные:

- воспитывать положительные качества личности, профилактика вредных привычек.
- формировать мотивации к физкультурно-спортивной деятельности через историю развития спорта, развитие психологической и коммуникативной культуры.
- формировать навыки здорового образа жизни, воспитание культуры поведения.

3. Учебный план модульной программы

№ п/п	Название Календарно- Тематическое планирование модулей	2.1 Количество часов			Формы аттестации/ Контроля
		Всего	Теория	Практика	

	темы				
1. Модуль «Баскетбол»					
1	Введение. Истории развития баскетбола, Изучение правил игры в баскетбол. Техника безопасности.	3	2	1	Входящая диагностика наблюдение.
2	Различные комплексы упражнений. Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении. Тактика и техника ведения игры.	4	3	1	Наблюдение, беседа. Практическая работа
3	Техника владения мячом, передвижения, обводки соперника, передачи мяча. Техника броска после движения.	4	2	2	Наблюдение, беседа. Практическая работа Тестирование.
4	Итого по модулю.	11	7	4	
2. Модуль «Волейбол»					
5	Истории развития волейбола, Изучение правил игры в волейбол.	1	1		Наблюдение, беседа.

	Техника безопасности.				
6	Различные комплексы упражнений. Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении. Комплекс подводящих упражнений с мячом.	5	2	3	Наблюдение, беседа. Практическая работа
7	Техника перехода игроков. Техника приёма мяча снизу и сверху. Блокирование паса. Техника нападающего удара.	4	2	2	Наблюдение, беседа. Практическая работа Тестирование.
8	Итого по модулю.	10	5	5	
3. Модуль «Футбол»					
9	Истории развития футбола. Изучение правил игры в футбол. Техника безопасности.	1	1		Наблюдение, беседа.
10	Различные комплексы упражнений. Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении. Основные технические приемы и	5	2	3	Наблюдение, беседа. Практическая работа.

	упражнения.				
11	Тактика и техника ведения игры. Защитные позиции и игра в защите. Техника передачи и остановки мяча Прием и отбивание мяча, защита ворот. Ввод мяча после остановки игры	5	3	2	Наблюдение, беседа. Практическая работа. Тестирование.
13	Итого по модулю. ИТОГО	11 32	6	5	

3.1. Содержание

Модуль 1. «Баскетбол» (11 часов)

Цель: формирование системы знаний и умений в области игры баскетбол

Задачи: мотивировать учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Истории развития баскетбола. Изучение правил игры в баскетбол. Техника безопасности. Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении. Разучивание различных комплексов упражнений с мячом. (хват мяча, подбрасывание, ведение мяча на месте, с продвижением, низкое, высокое ведение). Индивидуальные тактические действия. Отвлекающие приёмы.

Броски мяча в кольцо. Техника владения мячом. Техника передвижения. Техника обводки соперника. Техника передачи мяча. Техника броска после движения. Тестирование.

Тема. Введение. История возникновения. Техника Безопасности

Данная тема дает начальное понимание о спортивной игре баскетбол, ее роли в современном мире. Повторение техники безопасности во время занятий спортивных игр с мячом.

Тема. Различные комплексы упражнений. Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении. Комплекс подводящих упражнений с мячом.

Данная тема знакомит с различными комплексами упражнений общей физической подготовки и комплексом упражнений с мячом на месте и в движении в баскетболе.

Содержание темы:

Понятие об игре баскетбол. Значимость ОРУ для физического развития. Изучение способов упражнений с мячом на месте и в движении. Изучение тактики и техники ведения мяча. Практическая деятельность.

Тема. Техника владения мячом, передвижения, обводки соперника, передачи мяча. Техника броска после движения.

Эта тема содержит общие сведения о технике владения баскетбольным мячом.

Содержание темы: Изучение этапов освоения техники владения мяча. Практическая деятельность. Тестирование.

Техника владения мячом, передвижения, обводки соперника, передачи мяча. Техника броска после движения.

Модуль 2. «Волейбол» (10 часов)

Цель: формирование системы знаний и умений в области игры волейбол

Задачи: мотивировать учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

История развития волейбола. Изучение правил игры в волейбол. Техника безопасности. Разучивание комплекса упражнений. Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении. Комплекс подводящих упражнений с мячом. Техника перехода игроков. Техника приёма мяча снизу и сверху. Блокирование Техника паса. Техника нападающего удара. Тестирование

Тема. История возникновения. Техника Безопасности

Данная тема дает начальное понимание о спортивной игре волейбол, ее роли в современном мире. Повторение техники безопасности во время занятий спортивных игр с мячом.

Тема. Различные комплексы упражнений. Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении. Комплекс подводящих упражнений с волейбольным мячом.

Данная тема знакомит с различными комплексами упражнений общей физической подготовки и комплексом упражнений с мячом на месте и в движении в волейболе.

Содержание темы:

Понятие об игре волейбол. Значимость ОРУ для физического развития. Изучение способов упражнений с мячом на месте и в движении. Изучение тактики и техники ведения мяча. Практическая деятельность.

Тема. Техника перехода игроков. Техника приёма мяча снизу и сверху. Блокирование Техника паса. Техника нападающего удара.

Эта тема содержит общие сведения о технике владения волейбольным мячом.

Содержание темы: Изучение этапов освоения техники владения мяча. Практическая деятельность. Техника перехода игроков. Техника приёма мяча снизу и сверху. Блокирование Техника паса. Техника нападающего удара. Тестирование.

Модуль 3. «Футбол» (11 часов)

Цель: формирование системы знаний и умений в области игры футбол.

Задачи: мотивировать учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Истории развития футбола. Изучение правил игры в футбол. Техника безопасности. Разучивание комплекса упражнений. Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении. Основные технические приемы и упражнения. Тактика и техника ведения игры. Защитные позиции и игра в защите. Техника передачи и остановки мяча Прием и отбивание мяча, защита ворот. Ввод мяча после остановки игры. Тестирование.

Тема. История возникновения. Техника Безопасности

Данная тема дает начальное понимание о спортивной игре футбол, ее роли в современном мире. Повторение техники безопасности во время занятий спортивных игр с мячом.

Тема. Различные комплексы упражнений. Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении. Комплекс подводящих упражнений с мячом.

Данная тема знакомит с различными комплексами упражнений общей физической подготовки и комплексом упражнений с мячом на месте и в движении в футболе.

Содержание темы:

Понятие об игре футбол. Значимость ОРУ для физического развития. Изучение способов упражнений с мячом на месте и в движении. Изучение тактики и техники ведения футбольного мяча. Практическая деятельность.

Тема. Тактика и техника ведения игры. Защитные позиции и игра в защите. Техника передачи и остановки мяча в футболе. Прием и отбивание мяча, защита ворот. Ввод мяча после остановки игры

Эта тема содержит общие сведения о технике владения футбольного мячом.

Содержание темы: Изучение этапов освоения техники владения мяча. Практическая деятельность. Тактика и техника ведения игры. Защитные позиции и игра в защите. Техника передачи и остановки мяча. Прием и отбивание мяча, защита ворот. Ввод мяча после остановки игры

Тестирование.

Реализация данной программы дополнительного образования детей и подростков направлена на создание условий, позволяющих формировать у детей и подростков потребность в занятиях спортом, физической активности, здоровом образе жизни.

Планируемые результаты программы

Личностные:

- проявляют сознательное отношение к собственному здоровью, через развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- проявляют активность, дисциплинированность, сознательность;
- проявляют морально-волевые качества.

Метапредметные:

- знают и применяют в жизни конкретные знания в области гигиены, здорового образа жизни.

- легко общаться со сверстниками и педагогом, умеют сотрудничать;
- проявляют ответственность за себя, за коллектив, за спортивные достижения команды и свои личные успехи и достижения

Предметные:

- знают и используют различные спортивные элементы того или иного вида спорта;
- демонстрируют двигательные навыки и физические качества, развиты в соответствии с возрастом;
- проявляют интерес к регулярным занятиям физической культурой, выбранным видам спорта, используя компьютерные технологии при изучении того или иного вида спорта;
- владеют знаниями и умениями в избранном виде спорта на уровне компетентности.

Способы определения результативности.

Предметом диагностики и контроля являются *внешние физические качества учащихся*, а также их внутренние личностные качества (освоенные способы деятельности, знания, умения), которые относятся к целям и задачам курса.

Возможно использование следующих *методов отслеживания результативности*:

- *Педагогическое наблюдение* (решения задач поискового характера, активности обучающихся на занятиях).
- *Мониторинг* (ведение журнала учета).

Основой для оценивания деятельности учащихся являются результаты анализа его развития. Оценка имеет различные способы выражения – устные суждения педагога, письменные качественные характеристики. Оценке подлежит в первую очередь уровень достижения обучающимся минимально необходимых результатов, обозначенных в целях и задачах курса. Учитель выделяет и поясняет критерии оценки, учит детей формулировать

эти критерии в зависимости от поставленных целей и особенностей физического развития.

Проверка достигаемых учениками образовательных результатов производится в следующих формах:

- текущий рефлексивный самоанализ, контроль и самооценка учащимися выполняемых заданий;
- взаимооценка учащимися работ друг друга или работ, выполненных в группах;
- публичная защита выполненных учащимися творческих работ (индивидуальных и групповых);
- текущая диагностика и оценка учителем деятельности школьников;
- итоговая оценка индивидуальной деятельности учащихся учителем, выполняемая в форме образовательной характеристики.

Формы аттестации

Промежуточная аттестация предполагает сдачу зачетных нормативов. Итоговой формой аттестации являются соревнования по видам спорта.

Календарный учебный график

В связи с наличием личного кабинета организации на портале «Навигатор дополнительного образования Кировской области» и занесением дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в Навигатор, календарный учебный график формируется ежегодно автоматически на основе учебно-тематического планирования при следующей структуре: 32 учебных недели, 1 час в неделю.

5. Список литературы

1. Балабин М.А. Туристическая секция коллектива физкультуры. М., 1973.
2. Бондарь А. И. Учись играть в баскетбол. Минск: Польша, 1986.

3. Браун, Джим. Теннис: шаги к успеху / Джим Брайн; пер. с англ. А.В.Банкрашкова.- М.: Астрель; АСТ, 2009.- 175с.
4. Елжова Н.В. Лето звонкое, громче пой! Сценарии праздников, конкурсов, спортивных мероприятий для школ и детских оздоровительных центров.- Ростов н/Д.: Феникс, 2004.- 192с.
5. Железняк Ю.Д., «Юный волейболист», учебное пособие для тренеров М. «Физкультура и спорт» 2008г.
6. Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям: учеб. пособие / Ю.Н. Клещев.– М.: СпортАкадемПресс, 2008.
7. Мукиан, Майкл. Все о тренировке юного футболиста: пер.с англ./ Майкл Мукиан, Дин Дюрст.- М.:АСТ:Астрель, 2008.- XVIII, 235с.
8. Потапова Т.В. Потенциал физической культуры и спорта. Монография. Тюмень. Изд-во ТГУ.- 2006.- 104с
9. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. М.: Просвещение, 2006. – 32 с.
10. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта. Учебник для вузов. – М.: Академический проект, Фонд "Мир", 2009.
- 11.Сборник программ дополнительного образования. Программы социально-педагогического и спортивного направления. Хабаровск: Краевой детский центр «Созвездие», 2008.
- 12.Чумаков Б.Н. Десять заповедей сохранения жизни. М.: Педагог.общество России, 2005, 64с1 . Б.И. Загородский, И.П. Залетаев «Физическая культура в школе», Высшая школа 2003г.

Список литературы для учащихся

1. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002;
2. Клещёв Ю.Н, Фурманов Н.Г. Юный волейболист. Москва. «ФиС».
3. Ю.Д. Железняк «Юный волейболист», учебное пособие для тренеров М. «Физкультура и спорт» 2018г.

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>

<http://fizkultura-na5.ru/>

<http://fizkulturnica.ru/>

<http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.html>

<http://vuzirossii.ru/>

<http://ds31.centerstart.ru/>