

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ХОРИНСКОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВЕРХНЕ-ТАЛЕЦКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Принята на заседании
педагогического совета
от «01» сентября 2023 г.,
протокол № 1

Утверждаю
Директор МБОУ «Верхне-Талецкая
СОШ»
А.Б.Суханова
Приказ № 93 от 01.09.2023 г.



Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Старт»

Направленность: спортивно-оздоровительная

Возраст учащихся: 11 - 17 лет

Срок реализации: 1 год (68 часов)

Уровень программы: стартовый.

Автор - составитель:
Кузнецов Николай Иванович
педагог дополнительного образования

с. Верхние Тальцы 2023

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы
 - 1.1. Пояснительная записка
 - 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты
 - 1.3. Содержание программы

2. Комплекс организационно педагогических условий
 - 2.1. Календарный учебный график
 - 2.2. Условия реализации программы
 - 2.3. Формы аттестации
 - 2.4. Оценочные материалы
 - 2.5. Методические материалы
 - 2.6. Список литературы

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основные характеристики программы:

Дополнительная общеразвивающая программа «Доброе сердце» (далее - Программа) реализуется в соответствии **нормативно-правовыми документами:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (статья 75, пункт 2) «Об образовании в РФ» <https://www.zakonrf.info/zakon-ob-obrazovanii-v-rf/75/>
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/>
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14". <https://docs.cntd.ru/document/420207400>
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; <https://rg.ru/documents/2015/06/08/vospitanie-dok.html>
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»). https://summercamps.ru/wp-content/uploads/documents/document_metodicheskie-rekomendacii-po-proektirovaniyu-obscherazvivayuschih-program.pdf
- Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"// Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №2. <https://укцсн.рф/upload/documents/informatsiya/organizatsiya-otdykha-i-ozdorovleniya-detey/3.%20%D0%A1%D0%9F%202.4.3648-20.pdf>
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020г. № ВБ – 976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий» <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73931002/>
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/>

- Устав МБОУ «Верхне-Талецкая СОШ» https://sh-verxne-taleckaya-talcy-r81.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/32/315/Ustav_v_novoy_redaktsii_2021_g.pdf
- Нормативных актов МБОУ «Верхне-Талецкая СОШ» <https://sh-verxne-taleckaya-talcy-r81.gosweb.gosuslugi.ru/ofitsialno/dokumenty/>

Актуальность:

Занятия в кружке «Старт» являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой, формирования моральных и волевых качеств. Занятия в кружке общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Заниматься в кружке может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям. Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и игр выбрать те, которые у них лучше получаются. Это дает возможность каждому учащемуся относиться к обучению более сознательно и активно.

Направленность программы: спортивно-оздоровительная для детей в возрасте 11-17 лет (на базе МБОУ «Верхне-Талецкой СОШ»)

Адресат программы: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа стартового уровня «Старт» рассчитана на работу с учащимися средних классов в возрасте 11-17 лет. Набор в группу осуществляется по интересам детей. Возможен разновозрастной состав группы.

Срок и объем освоения программы:

Срок реализации Программы - 1 год.

- «Стартовый уровень» - 1 год обучения, 68 педагогических часов.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательной деятельности: группы разновозрастные

Режим занятий

предмет	Стартовый уровень
Старт	2 часа в неделю; 68 часов в год

1.2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

1.1. Цель: удовлетворить потребность школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

1.2. Задачи:

Основными задачами данной программы являются:

- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- обучить умению работать индивидуально и в группе,
- развить природные задатки и способности детей;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- развитие коммуникативной компетентности школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

Ожидаемые результаты:

По окончании обучения по общеразвивающей программе спортивно-оздоровительного кружка дети должны

	Стартовый уровень
	<ul style="list-style-type: none">• правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;

<p style="text-align: center;">Знать</p>	<ul style="list-style-type: none"> • названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники; • наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий; • упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости); • контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения; • основное содержание правил соревнований по спортивным играм; • игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;
<p style="text-align: center;">Уметь</p>	<ul style="list-style-type: none"> • соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми; • выполнять технические приёмы и тактические действия; • контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми; • играть в спортивные игры с соблюдением основных правил; • проводить судейство спортивных игр..

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
«Старт»
стартовый уровень (1 год обучения)
Учебный план

Таблица 1.3.1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Футбол	18	9	9
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях по футболу. Основы техники и тактики.	2	1	1
1.2	Техника передвижения.	2	1	1
1.3	Удары по мячу. Остановка мяча. Ведение мяча	2	1	1
1.4	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	2	1	1
1.5	Техника игры вратаря. Тактика игры вратаря.	2	1	1
1.6	Тактика игры в футбол. Тактика нападения.	2	1	1
1.7	Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	2	1	1
1.8	Тактика защиты. Групповые действия.	2	1	1
1.9	Учебная игра.	2	1	1
2	Баскетбол	16	8	8
2.1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях по баскетболу. Основы техники и тактики. Техника передвижения.	2	1	1
2.2	Повороты в движении. Сочетание способов передвижений	2	1	1
2.3	Ведение мяча с изменением высоты отскока и с изменением скорости.	2	1	1
2.4	Техника нападения. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока.	2	1	1

2.5	Броски мяча двумя руками с места. Ловля мяча одной рукой на уровне груди.	2	1	1
2.6	Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии.	2	1	1
2.7	Обманные движения. Групповые действия.	2	1	1
2.8	Учебная игра	2	1	1
3	Волейбол	15	7.5	7.5
3.1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях по волейболу.	1	0.5	0.5
3.2	Понятие о технике и тактике игры. Перемещения и стойки	2	1	1
3.3	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность.	2	1	1
3.4	Передача на точность. Встречная передача.	2	1	1
3.5	Подача мяча. Прием мяча. Техника защиты.	2	1	1
3.6	Нападающий бросок.	2	1	1
3.7	Групповые действия игроков.	2	1	1
3.8	Учебно-тренировочные игры	2	1	1
4	Легкая атлетика	19	9	10
4.1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях.	2	1	1
4.2	Техника бега. Техника высокого и низкого старта	2	1	1
4.3	Бег с преодолением различных препятствий	2	1	1
4.4	Техника прыжка в длину с места	3	1	2
4.5	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	2	1	1
4.6	Техника метания различных снарядов	2	1	1
4.7	Техника метания малого мяча с места в цель	2	1	1

4.8	Комбинированная эстафета с мячами	2	1	1
4.9	Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики	2	1	1
	Итого:	68	33.5	34.5

Содержание учебного плана

Программа дополнительной деятельности «Старт» содержит перечень рекомендуемых спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол, футбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение учащимися теоретических знаний.

Физическое совершенствование

1. Раздел. Баскетбол - 16 часов

Основы техники и тактики. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра.

2. Раздел. Футбол - 18 часов

Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.

3. Раздел. Волейбол - 15 часов

Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях по волейболу. Понятие о технике

и тактике игры. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Передача на точность. Встречная передача. Подача мяча. Прием мяча. Техника защиты. Нападающий бросок. Групповые действия игроков. Учебно-тренировочные игры.

4. Раздел. Легкая атлетика - 19 часов

Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике. Технике бега.

Технике высокого и низкого старта. Бег с преодолением различных препятствий.

Техника прыжка в длину с места. Техника прыжка в высоту с разбега способом

«перешагивание». Техника метания различных снарядов. Техника метания малого

мяча с места в цель. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.

Соревнования.

2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

(заполнить с учетом срока реализации ДООП)

Таблица 2.1.1.

Количество учебных недель	34
Количество учебных дней	170
Продолжительность каникул	с 31.12.2023 по 9.01.2024 с 01.06.2024 г. по 31.08.2024 г.
Даты начала и окончания учебного года	с 01.09.2023 по 31.05.2024 г.
Сроки промежуточной аттестации	(по УТП) входная- октябрь Промежуточная- декабрь
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	Май 2024 г.

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Таблица 2.2.1.

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	1. Перекладина гимнастическая (пристеночная);

Аспекты	Характеристика
	2. Стенка гимнастическая; 3. Мячи: футбольные, баскетбольные, волейбольные; 4. Скакалка детская 5. Мат гимнастический; 6. Кегли; 7. Обручи пластиковые; 8. Планка для прыжков в высоту; 9. Стойка для прыжков в высоту; 10. Флажки: разметочные с опорой, стартовые; 11. Рулетка измерительная; 12. Щит баскетбольный тренировочный; 13. Сетка для переноса и хранения мячей; 14. Волейбольная сетка; 15. Аптечка: 16. Мяч малый (теннисный); 17. Гранаты для метания (500г, 700г); 18. Секундомер
Учебно-методическое обеспечение	1. Рабочая программа курса; 2. Разработка игр; 3. Диагностический материал.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.

Формами аттестации являются:

- соревнование;
- игра-испытание;
- зачет;
- открытое занятие.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Таблица 2.4.1.

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Уровень развития	Методика «Креативность личности» Д.

творческого потенциала учащихся	Джонсона с авторским дополнением
Уровень развития социального опыта учащихся	Тест «Уровень социализации личности» (версия Р.И.Мокшанцева)(РАБОТА В КОМАНДЕ)
Уровень сохранения и укрепления здоровья учащихся	«Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений» под ред. М.М. Безруких(ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ..)
Уровень теоретической подготовки учащихся	1. Зачет; 2. Тестирование
Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	Изучение удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения (методика Е.Н.Степановой)
Оценочные материалы (указать конкретно по предметам в соответствии с формами аттестации)	Оценка производится по 10бальной шкале, критерии подразделяются на три уровня: высокий(8-10), средний(5-7), низкий (до 4б.)

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

Методы обучения:

- Словесный
- Наглядный
- Объяснительно-иллюстративный
- Репродуктивный
- Частично-поисковый
- Исследовательский
- Игровой
- Дискуссионный
- Проектный

Формы организации образовательной деятельности:

- Индивидуальная
- Индивидуально-групповая
- Групповая
- Практическое занятие
- Открытое занятие
- Беседа
- Встреча с интересными людьми
- Защита проекта

- Игра

Педагогические технологии с указанием автора:

- Технология индивидуального обучения
- Технология группового обучения
- Технология коллективного взаимодействия
- Технология проблемного обучения

Дидактические материалы: ссылка на папку

- Раздаточные материалы
- Инструкции (по технике безопасности)
- Технологические карты (классного часа, проведения волонтерской акции)
- Образцы изделий

1.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Сборник нормативных документов. Физическая культура
2. /Э.Д.Днепров, А.Г.Аркадьев./ – 3-е издание, допол. – М.: Дрофа, 2007
3. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. -
4. «Просвещение», Москва. 2010.
5. Дополнительная деятельность школьников. Методический конструктор пособие для учителя./ Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. -М.Просвещение, 2010.
6. Примерные программы дополнительной деятельности. Начальное и основное образование: учебное издание / под ред. В.А. Горского. - М. :Просвещение, 2010
7. Дополнительная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для
8. учителей и методистов/ Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. - М. : Просвещение, 2011
9. Основы гигиены и санитарии. Колёсов Д.В., Марш Р.Д. – М.:Просвещение, 2005
10. Настольная книга для учителя физической культуры. Погадаев Г.И. М.:ФиС, 2000.
11. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий: учебное пособие / ред. В. В. Орехов. - Орел : Труд, 1986. - 182 с. :ил. - 10000 экз.
12. Гимнастика с методикой преподавания. Учебное пособие для учащихся пед. Уч-щ по спецб03.03 «Физическая культура». Н.К.Меньшиков, М.Л.Журавин, Н.Д.Скрябин и др .; Под ред. Н.К.Меньшикова, - М.: Просвещение, 1990. – 223 с.: