



**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Белоярского района «Средняя общеобразовательная школа № 2 г. Белоярский»**

**СОГЛАСОВАНО**

заместитель директора по УВР  
  
О.Ю. Истомина

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы  Н.В. Исаченко  
Приказ от 29.08.2025 года № 700



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа курса дополнительного образования  
«Академия спорта»**

**Возраст обучающихся: 12-17 лет (5-11 класс)  
Срок реализации: 1 год**

Автор-составитель:  
учитель физической культуры  
Левкова И.В.

### **Пояснительная записка**

Общеобразовательная дополнительная программа курса дополнительного образования «Академия спорта» разработана в соответствии

1) Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2) приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3) приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 года № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ,

4) Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28;

5) письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 года № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

6) Положением муниципального автономного общеобразовательного учреждения Белоярского района «Средняя общеобразовательная школа № 2 г. Белоярский» о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Уровень усвоения программы:** базовый

**Актуальность и педагогическая целесообразность Программы** в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Занятия баскетболом, волейболом и ОФП позволяют решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта.

#### **Адресат программы**

Программа адресована для обучающихся 5-11-ых классов. В состав кружка включаются обучающиеся основной и подготовительной медицинских групп, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям в секции спортивных игр

Сроки реализации Программы: 2020-2021 учебный год

Режим занятий: занятия проводятся в спортивном зале МАОУ СОШ № 2 г. Белоярский 2 раза в неделю (2 группы), по 1 академическому часу (по 45 мин.) - 70 часов в год.

#### **Цель программы**

- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол и баскетбол среди учащихся, пропаганда ЗОЖ, формирование ценности жизни и здоровья.

#### **Задачи программы:**

##### **Направленные на обучение:**

-обеспечивать усвоения новой терминологии баскетбола и волейбола, жесты судьи.

-систематизировать знания, умения и навыки в игровых видах спорта.

- обобщать опыт в игре баскетбол и волейбол.

- обучать основным приёмам техники и тактики игры баскетбол и волейбол.
- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол, баскетбол.

#### **Направленные на воспитание:**

- воспитывать чувство патриотизма, сознательности, ответственности, активности.
- формирование позитивного отношения к труду, взаимопонимание.
- воспитывать ценностное отношение к знаниям, умениям и навыкам.
- воспитывать у обучающихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы.
- воспитывать у обучающихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;

#### **Направленные на развитие личности:**

- формировать ключевые компетенции по усвоению научных знаний, умений и навыков в области тренировочного процесса.
- развивать интеллектуальные способности в области точных наук.
- развивать у обучающихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.
- выявить природные данные обучающегося для быстрого роста мастерства;
- участвовать в спартакиадах школы, в городских, районных соревнованиях по волейболу и баскетболу.
- воспитывать у обучающихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;

#### **Описание умений:**

##### **Развитие познавательных умений:**

- умение обозначить проблему; гипотезу, варианты ее решения
- умение составлять план действий во время игры (игровые виды спорта).

##### **Развитие регулятивных умений:**

- умение творчески подходить к решению разнообразных задач и ситуаций
- операционно – контрольных умений пользования спортивного инвентаря;
- умения оперативно организовывать свою деятельность.

##### **Развитие коммуникативных умений, навыков;**

- навыка группового общения, умения работать в команде;
- умения рационально распределять роли в ходе игры и закреплять зоны ответственности;
- умения дискутировать и отстаивать свою точку зрения, умения слушать и слышать собеседника;

#### **Планируемые результаты освоения Программы:**

##### **Направленные на обучение:**

##### **Обучающиеся смогут**

- усвоить новую терминологию баскетбола и волейбола, жесты судьи.
- систематизировать знания, умения и навыки в игровых видах спорта.
- обобщать опыт в игре баскетбол и волейбол.
- усвоить основные приёмы техники и тактики игры баскетбол и волейбол.
- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол, баскетбол.

##### **Направленные на воспитание:**

##### **У обучающихся будут сформированы:**

- чувство патриотизма, сознательности, ответственности, активности.
- позитивное отношение к труду, взаимопонимание.
- ценностное отношение к знаниям, умениям и навыкам.
- нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы.

волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;

### **Направленные на развитие личности:**

#### **Обучающиеся будут владеть**

- ключевыми компетенциями по усвоению умений и навыков в области тренировочного процесса;
- способами сохранения физического здоровья, у них будет формироваться ценность жизни;
- основными двигательными качествами: силой, ловкостью, быстротой движений, скоростно-силовыми качествами, будут выносливыми.
- природными данными обучающегося для быстрого роста мастерства;
  - смогут участвовать в спартакиадах школы, в городских, районных соревнованиях по волейболу и баскетболу.
- волевыми качествами: смелостью, решительностью, настойчивостью;

## **Раздел 2. Организационно-педагогические условия реализации Программы**

Срок реализации программы -1 год (70 часов).

Занятия проводятся 1 раз в неделю (2 группы по 22 обучающегося)

Программу реализует учитель физической культуры

Набор в спортивный клуб «Академия спорта» осуществляется в соответствии с Положением СОШ №2 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», принимаются обучающиеся с 5 по 11 класс.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Инструктаж по технике безопасности	5	5	-
2.	Правила соревнований, места, занятий, оборудование, инвентарь	5	5	-
3.	Подвижные игры	В	процессе	занятий
4.	Волейбол	19	2	17
5.	Баскетбол	19	1	18
6.	Контрольные испытания, соревнования	10	2	8
7	Судейская практика	2	1	1
8.	ОФП	10	1	9
<b>Итого:</b>		<b>70</b>	<b>17</b>	<b>53</b>

### **Содержание программы**

**Техника безопасности** 5ч. Техника безопасности на учебных занятиях. Техника безопасности при проведении метания мяча. Гигиена, предупреждение травм, врачебный

контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

**Баскетбол. 19 ч.** Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча при ведении и броске. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение. Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

**Волейбол. 19 ч.** Правила игры. Техника нападения. Действия без мяча и с мячом. Техника защиты. Тактическая подготовка. Тактика нападения.

**Правила соревнований, места, занятий, оборудование, инвентарь. 5ч.**

**Контрольные испытания, участие в соревнованиях. 9ч.** «Лыжня России», «Президентские состязания», соревнования по баскетболу, волейболу

**Инструкторская и судейская практика. 2 ч.** Проведение с группой товарищей трех занятий под контролем руководителя. Судейство пяти соревнований.

**ОФП. 10 ч.** Техника безопасности на лёгкой атлетике. История развития лёгкой атлетике. Медленный бег. Бег на короткие и средние дистанции (30, 60, 100, 400,500, 1000 м). Челночный бег. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту. Метание мяча в цель и на дальность. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.

**Материально – техническое и методическое обеспечение программы.**

1. Технические средства: музыкальный центр, интернет, ноутбук.
2. Экранно-звуковые пособия: аудиозаписи.
3. Учебно - практическое оборудование:
4. Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек)
5. Скамейка гимнастическая жёсткая (2 м, 4 м,) ( 1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
6. Мячи: мяч малый (теннисный), мячи набивные, волейбольные, баскетбольные (на каждого ученика).
7. Палка гимнастическая (на каждого ученика).
8. Скакалка (на 5-6 человек).
9. Мат гимнастический (на 5-6 человек).
10. Рулетка.
11. Лыжи детские с креплением и палками (на 5-6 человек).
12. Кубики.
13. Кегли.
14. Секундомер.
15. Свисток.
16. Аптечка.

**Способы определения результативности образовательной программы:**

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах, школьной и районной спартакиадах школьников;

- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

#### **Формы подведения итогов реализации образовательной программы:**

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного уровня.
- Тестирования, сдача нормативов

#### **Требования к технике безопасности во время занятий.**

##### **. Общие требования**

К занятиям спортивными и подвижными играми допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падении на мокром, скользком полу или площадке.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

#### **Методическое обеспечение Программы**

##### **Для учителя:**

- 1.«Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС,2000
- 2.«Теория и методика физической культуры Спб .издательство «Лань»,2003»
- 3.«Физическая культура »Н.В.Решетников Ю.Л.Кислицын, Р.Л.Палтикевич, Г.И. Погадаев ИЦ «Академия»,2008
- 4.«Общая педагогика физической культуры и спорта » -М.:ИД «Форум» ,2007
- 5.Настольная книга тренера. Наука побеждать. Н. Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астель»:ООО «Издательство АСТ», 2002

##### **Для обучающихся:**

1. Башкиров, В. Профилактика травм у спортсменов / В.Башкиров. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 176 с., ил.
2. Куколевский, Г. Гигиена физкультурника / Г. Куколевский. – М.: «Медицина», 1971. – 80с., ил.

3. Левченко, А. Игры, которых не было. Сборник спортивно-подвижных игр / А.Левченко, В.Матысон. – М.: Педагогическое общество России, 2007. – 128 с.
4. Логинов, М. Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее / М.Логинов. – СПб.: Дельта, 1998. – 208 с., ил.
5. Талага, Е. Энциклопедия физических упражнений / Е.Талага, пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412 с., ил.

Приложение 1

### Календарный учебный график

№ п/п	Дата	Тема учебного занятия	Всего часов	Содержание деятельности	
				Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности	Практическая часть занятия /форма организации деятельности
1.	04.09	Техника безопасности на учебных занятиях	1	Лекция	
2.	08.09	Техника бега. Техника прыжка в длину с места.	1		Игра
3.	11.09	Техника бега. Челночный бег.	1	Беседа	
4.	13.09	Эстафета. Подготовка к соревнования по легкой атлетике	1		Подвижная игра
5.	18.09	Подготовка к соревнованиям по легкой атлетике.	1		Индивидуальная работа
6.	20.09	Возрастные особенности легкоатлетических соревнований	1	беседа	
7.	25.09	Подготовка к соревнованиям. Техника метания мяча.	1	Беседа	
8.	27.09	Техника метания. Техника прыжка.	1		Игра
9.	02.10	Метание гранаты, метание мяча. ГТО	1		Игра
10.	04.10	Метание гранаты, мяча. ГТО	1		Игра
11.	09.10	Игра волейбол	1	Лекция	
12.	11.10	Игра волейбол	1		Игра
13.	16.10	Техника безопасности при метании мяча.	1	Лекция	
14.	18.10	Игра баскетбол. Финты.	1		Игра
15.	23.10	Техника бега. Челночный бег.	1		Групповые занятия
16.	25.10	Тестирование пресс, гибкость, прыжки	1		Тест
17.	30.10	Подготовка к Президентским спортивным играм	1		Игра

18.	01.11	Подготовка к Президентским спортивным играм	1		Игра
19.	06.11	Подготовка к соревнованиям	1	Беседа	
20.	08.11	Баскетбол. Штрафные броски	1		Игра
21.	13.11	Баскетбол. Учебно-тренировочная игра	1		Игра
22.	15.11	Баскетбол. Подготовка к соревнованиям	1	Беседа	
23.	20.11	Тесты. Игра по выбору	1		Тест, подвижная игра
24.	22.11	Тесты. Игра волейбол	1		Тест, подвижная игра
25.	27. 11	Тесты Игра баскетбол.	1		Тест, подвижная игра
26.	04.12	Соревнования по баскетболу среди школ города	1		Соревнования
27.	06.12	Соревнования по баскетболу среди обучающихся 2001-2003 г.р. (юноши и девушки)	1		Соревнования
28.	11.12	Соревнования по баскетболу среди обучающихся 2001-2003 г.р. (юноши и девушки)	1		Соревнования
29.	13.12	Техника безопасности при проведении массовых мероприятий	1	Лекция	
30.	18.12	Техника безопасности при проведении массовых мероприятий	1		Обсуждение ситуаций
31.	20.12	Техника выполнения контрольного теста	1		Тест
32.	25.12	Техника выполнения контрольных тестов ГТО	1		Тест
33.	27.12.	Техника безопасности при проведении массовых мероприятий	1	Лекция	
34.	10.01	Подготовка к соревнованиям «Президентские состязания»	1	Беседа	
35.	15.01	Подготовка к соревнованиям «Президентские состязания»	1		Игра
36.	17.01	Подготовка к соревнованиям «Президентские состязания»	1		Игра
37.	22.01	Спортивные игры. Волейбол	1		Игра
38.	24.01	Спортивные игры. Волейбол	1		Игра
39.	29.01	Спортивные игры. Волейбол Спортивные игры. Волейбол	1		Игра
40.	31.01	Спортивные игры. Волейбол	1		Игра
41.	05.02	Баскетбол. Техника	1	Беседа	

42.	07.02	Подготовка к «Лыжне России»	1		Тест
43.	12.02	«Лыжня России». Техника лыжного хода	1		Соревнования
44.	14.02	Техника безопасности	1	Беседа	
45.	21.02	Президентские состязания	1		Соревнования
46.	26.02	Учебно-тренировочная игра	1		Игра
47.	28.02	Учебно-тренировочная игра	1		Игра
48.	05.03	Техника безопасности. Подготовка к соревнованиям по баскетболу	1	Лекция	
49.	07.03	Техника и тактика. Подготовка к соревнованиям по баскетболу	1	Лекция	
50.	12.03	Соревнования по баскетболу среди образовательных учреждений.	1		Соревнования
51.	02.04	Техника безопасности на гимнастике. Комплексы ОРУ без предметов.	1	Лекция	
52.	04.04	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах.	1		Подвижные игры
53.	09.04	Подтягивание. Отжимание. Лазание по канату. Опорные прыжки.	1		Игра
54.	11.04	Упражнения для развития силовых способностей. Игры с элементами гимнастических упражнений.	1		игра
55.	16.04	Верхняя передача над собой. Верхняя передача в парах через сетку.	1	Лекция	
56.	18.04	Верхняя передача над собой. Верхняя передача в парах через сетку. Учебная игра в волейбол.	1		Игра
57.	23.04	Приём мяча двумя руками снизу над собой. Верхняя прямая подача. Одиночное блокирование.	1	Лекция	
58.	25.04	Приём мяча двумя руками снизу над собой. Верхняя прямая подача. Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол.	1		Игра
59.	30.04	Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная	1		Игра

		игра.			
60.	02.05	Сдача контрольных нормативов. Учебная игра	1		Тест
61.	07.05	Подготовка к кроссу. Отработка техники бега.	1		Игра
62.	09.05	Кросс, посвященный Дню Победы	1		Соревнования
63.	14.05	Передача мяча с отскоком от пола . Индивидуальная защита. Учебная игра в баскетбол.	1		Игра
64.	16.05	Броски после ведения с двух шагов. Прессинг. Учебная игра в баскетбол.	1		Игра
65.	21.05	Специальные упражнения и комбинации. Подвижные игры и эстафеты.	1		Игра
66.	23.05	Специальные упражнения и комбинации. Подвижные игры и эстафеты. Учебная игра в баскетбол.	1		Игра
67-68	28.05	Сдача контрольных нормативов. Учебная игра	1		Тест, игра
69-70	30.05	Сдача контрольных нормативов. Учебная игра	1		Тест, игра