

КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТАМБОВА  
ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2»

Рекомендована к утверждению  
педагогическим советом  
Протокол от 27.05. 2024 г. № 7

Утверждена  
приказом директора  
МБУДО «Спортивная  
школа № 2»  
от 27.05.2024 г. № 78



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа физкультурно-  
спортивной направленности  
«Спортлайф»

Возраст учащихся: 7-14 лет  
Срок реализации: 1 месяц

Автор-составитель:  
Баранова Ж.А. - заместитель директора  
по УВР

Тамбов  
2024

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

<i>Учреждение</i>	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа № 2»
<i>Полное название программы</i>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортлайф»
<i>Сведения о составителе</i>	Баранова Жанна Анатольевна - заместитель директора по УВР
Цели и задачи Программы	<p><b>Цель:</b> Организация активного отдыха детей и подростков, через популяризацию различных видов спорта.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Создание оптимальных условий для укрепления здоровья и организации досуга детей во время летних каникул.</li> <li>• Воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.</li> <li>• Приобщение детей к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.</li> </ul>
Краткое содержание Программы	Программа направлена на организацию досуговой занятости детей и подростков в летний период. Рассчитана на реализацию физкультурно-спортивных мероприятий в рамках летнего оздоровления детей и подростков
Ожидаемый результат	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Создание условий для совмещения полноценного отдыха и укрепления здоровья детей.</li> <li>• Воспитание волевых качеств: самостоятельность, настойчивость, самообладание, выдержка и воля к победе.</li> </ul>
<i>Область применения</i>	дополнительное образование
<i>Направленность</i>	физкультурно-спортивная
<i>Тип</i>	модифицированная
<i>Вид</i>	образовательная
<i>Возрастная категория обучающихся</i>	7-14 лет
<i>Продолжительность обучения</i>	Июнь 2024 г.

## **Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

### ***Пояснительная записка***

Летние каникулы – зарядка новой энергией, настроением, приобретением новых сил, продолжение освоения мира, его познания, время закрепления знаний, полученных в школе, богатейшее время воспитания и самовоспитания.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и в то же время защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды. Летний период – это самое подходящее время для занятий физкультурой и спортом. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться. Заниматься спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья. Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека.

Для работы Учреждения в летний период в рамках оздоровления детей имеются все необходимые условия. Программа рассчитана на организацию работы на базе ОУ. Она не требует больших затрат, но позволяет работникам учреждения вести контроль над занятостью детей во время летних каникул. Ребята привыкли отдавать свой досуг веселым развлечениям, увлекательным спортивным играм. Здоровый человек нуждается в деятельном отдыхе. Тем более в этом нуждается ребенок, для которого спорт – это возможность проявить свою творческую активность, свои растущие силы.

Присущая детям жажда деятельности часто находит свое выражение в спорте, заменяющей ребенку необходимый для него труд. Хорошая творческая спортивная игра требует от играющих различного рода усилий, направленных на достижение целей, то есть на преодоление возникших в ходе игры препятствий. Всякая спортивная игра приучает участников к согласованным действиям, к точности и своевременности перед командой или группой, за которые они играют. В добровольном подчинении правилам игры, без которых она перестает быть организованным действием, утверждается и крепнет социальная дисциплина играющих. Наконец в спортивной игре, чаще всего, представляющей собой индивидуальные или групповые соревнования, воспитываются многие волевые качества: самостоятельность, настойчивость, самообладание, выдержка, воля к победе – все то, без чего немислим успех. А ведь наличие этих условий составляет основу всякого плодотворного труда.

**Актуальность программы** предусматривает грамотное сочетание тренировочных занятий (под руководством квалифицированных тренеров – преподавателей), проведение спортивных соревнований, подвижных и

спортивных игр. Особое место отведено циклу мероприятий, посвященных стимулированию у воспитанников потребности в здоровом образе жизни, которая является главной побудительной, направляющей и регулирующей силой становления гармоничной личности.

Программа рассчитана на детей от 7 до 14 лет.

*Нормативный срок освоения программы:* 1 месяц.

*Общее количество учебных часов – 24 часа.*

Форма обучения – очная.

*Режим занятий.*

Периодичность занятий – 3 учебных занятий в неделю.

Продолжительность одного занятия: для учащихся 7 лет – 45 минут, для остальных учащихся – 90 мин.

### ***Цель Программы***

- Организация активного отдыха детей и подростков, через популяризацию различных видов спорта.

### ***Задачи Программы***

- Создание оптимальных условий для укрепления здоровья и организации досуга детей во время летних каникул.
- Воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.
- Приобщение детей к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

### **Содержание программы**

Таблица 1

#### **Учебный план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Введение в образовательную программу</b>	<b>2</b>	<b>1 час</b>	<b>1 час</b>	Входная диагностика психологического состояния и уровни мотивации
2	<b>Профилактическая беседа «Закаляйся, если хочешь быть здоровым!»</b>	<b>30 минут</b>	<b>30 минут</b>		Текущий контроль
3	<b>Профилактическая беседа «В здоровом теле – здоровый дух»</b>	<b>30 минут</b>	<b>30 минут</b>		Текущий контроль
4	<b>Минутки здоровья «Солнечный ожог. Первая помощь при солнечном ожоге»</b>	<b>30 минут</b>	<b>30 минут</b>		Текущий контроль
5	<b>Минутка здоровья: «Значение режима дня»</b>	<b>30 минут</b>	<b>30 минут</b>		Текущий контроль

<b>6</b>	<b>Блок-модуль «Настольный теннис»</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
5.1	Техника наката, подрезки	1		1	Текущий контроль, педагогическая оценка
5.2	Подача, прием подачи	1		1	Текущий контроль, педагогическая оценка
5.3	Игры разученными ударами	1		1	Текущий контроль, педагогическая оценка
5.4	Игры на счет	1		1	Текущий контроль, педагогическая оценка
<b>6</b>	<b>Блок – модуль «Волейбол»</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
6.1	Правила игры в волейбол	1	1		Текущий контроль, педагогическая оценка
6.2	Техника приёма мяча снизу и сверху. Блокирование.	1		1	Текущий контроль, педагогическая оценка
6.3	Техника паса, двусторонняя игра.	1		1	Текущий контроль, педагогическая оценка
6.4	Учебная игра	1		1	Текущий контроль, педагогическая оценка
<b>7</b>	<b>Блок – модуль «Футбол»</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	
7.1	Правила игры в футбол	1	1		Текущий контроль, педагогическая оценка
7.2	Защитные позиции и игра в защите.	1		1	Текущий контроль, педагогическая оценка
7.3	Техника передачи и остановки мяча.	1		1	Текущий контроль, педагогическая оценка
7.4	Прием и отбивание мяча, защита ворот.	1		1	Текущий контроль, педагогическая оценка
7.5	Игра «Богатырский удар»	1		1	Текущий контроль, педагогическая оценка
7.6	Учебная игра	1		1	Текущий контроль, педагогическая оценка
<b>8</b>	<b>Блок – модуль «Пионербол»</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
8.1	Правила игры в пионербол	1	1		Текущий контроль, педагогическая оценка
8.2	Учебная игра	1		1	Текущий контроль, педагогическая оценка
<b>9</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	Текущий контроль, педагогическая оценка
<b>10</b>	<b>Эстафетные игры.</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	Текущий контроль, педагогическая оценка
<b>11</b>	<b>Мини-спартакиада «Делай с нами, делай как мы, делай лучше нас».</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	Соревнования
	<b>Всего часов</b>	<b>24</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	

## Содержание учебного плана

### ***Тема. « Введение в образовательную программу»***

**Теория.** Цели, задачи и основное содержание программы. Особенности организации тренировочной деятельности и режим занятий. Техника безопасности во время тренировочных занятий, соревнований,. Техника безопасности в условиях возникновения чрезвычайных ситуаций.

**Практика:** входная диагностика–оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

### ***Тема. «Закаляйся, если хочешь быть здоровым!»***

**Теория.** Принципы и правила закаливания. Виды закаливания. Значения закаливания.

### ***Тема. «В здоровом теле – здоровый дух»***

**Теория.** Правильный режим дня для спортсмена. Рациональное питание. Влияние вредных привычек на организм.

### ***Тема: «Солнечный ожог. Первая помощь при солнечном ожоге»***

**Теория.** Признаки солнечного ожога. Чем грозит сильный солнечный ожог. Первая помощь при солнечном ожоге.

### ***Тема: «Значение режима дня»***

**Теория.** Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности.

## **Блок-модуль «Настольный теннис»**

### ***Тема. Накат.***

**Теория.** Техника выполнения наката справа, наката слева.

**Практика.** Освоение техники выполнения наката слева, наката справа. Техника выполнения наката слева, справа в передвижении по диагонали, по прямой.

### ***Тема. Подрезка.***

**Теория.** Техника выполнения подрезки слева, подрезки справа.

**Практика.** Освоение техники подрезки слева, подрезки справа. Техника выполнения подрезки слева, справа в передвижении по диагонали, по прямой с низкой траекторией и стабильно.

### ***Тема. Подача. Прием подачи.***

**Теория.** Техника выполнения подач.

**Практика.** Освоение техники выполнения подачи слева, справа толчком, накатом слева справа, подрезкой слева, справа. Обучение приему подачи.

***Тема. Игры разученными ударами.***

**Практика.**

- упражнения с заданием на концентрацию внимания, изобретательности, принятия ситуационных решений при выполнении заданий тренера с изменением двигательных действий;

- игра накатом;

- игра подрезкой.

**Блок – модуль «Волейбол»**

***Тема. Правила игры в волейбол***

**Теория.** Правила игры в волейбол

***Тема. Приём мяча снизу и сверху. Блокирование.***

**Теория.** Техника приёма мяча снизу и сверху. Техника блокирования.

**Практика.** Освоение техники приёма мяча снизу и сверху. Освоение техники блокирования.

***Тема. Техника паса, двусторонняя игра.***

**Теория.** Техника паса, двусторонняя игра.

**Практика.** Освоение техники паса.

Освоение основных игровых элементов двусторонней игры.

**Блок – модуль «Футбол»**

***Тема. Правила игры в футбол***

**Теория.** Правила игры в футбол.

***Тема. Техника передачи и остановки мяча.***

**Теория.** Передача и остановка мяча.

**Практика.** Освоение техники передачи и остановки мяча.

***Тема. Прием и отбивание мяча, защита ворот.***

**Теория.** Прием и отбивание мяча, защита ворот.

**Практика.** Освоение техники приема и отбивание мяча, защита ворот.

***Тема. Защитные позиции и игра в защите.***

**Теория.** Тактика игры в защите.

**Практика.** Освоение тактики игры в защите. Индивидуальная защитная тактика. Командная защитная тактика.

***Тема. Игра «Богатырский удар»***

**Теория.** Правила игры «Богатырский удар».

**Блок – модуль «Пионербол»**

**Теория.** Правила игры в пионербол.

**Тема. Подвижные игры.**

**Теория:** Значение подвижных игр. Правила проведения подвижных игр.

**Практика:** подвижные игры с правилами, подвижные игры с предметами, сюжетные подвижные игры, подвижные игры с элементами соревнования. Эстафеты.

**Планируемые результаты**

**Предметные:**

учащиеся должны знать:

- требования техники безопасности на занятиях;
- значение режима дня и закаливание организма для спортсменов;
- об оказании первой помощи при солнечном ожоге.

**Личностные:**

- овладеют техникой и тактикой настольного тенниса, волейбола, футбола, пионербола
- начнет развиваться творческое мышление;
- сформируется потребность к здоровому образу жизни.

**Метапредметные:**

- начнет формироваться коммуникабельность, чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.

**Блок № 2. «Комплекс организационно – педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

**2.1.Календарный учебный график**

Количество учебных недель – 4.

Количество учебных дней – 12.

Дата начала занятий – 31 мая.

Дата окончания занятий – 29 июня.

**2.2.Условия реализации программы**

*Материально-техническое обеспечение*

Таблица 2

**Спортивный инвентарь и оборудование для занятий по настольному теннису**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
-------	--------------	-------------------	--------------------

1	Теннисный стол	комплект	8
2	Ракетка для настольного тенниса	штук	30
3	Мяч для настольного тенниса	штук	60
4	Скамейка гимнастическая	штук	4
5	Стенка гимнастическая	штук	10
6	Скакалка	штук	30
7	Мяч футбольный	штук	15
8	Мяч волейбольный	штук	15
9	Мяч для большого тенниса	штук	15

### **Информационное обеспечение программы**

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательной деятельности:

<http://www.ttw.ru>

<http://www.ttfr.ru>

[http://www. Ttworld.ru](http://www.Ttworld.ru)

<http://ttbeauty-pro.ru>

<http://www.libsport.ru>

<http://detsport.ru>

Перечень аудиовизуальных средств:

1.Видеозаписи с Первенства и Чемпионатом России, Европы, Мира.

2.Видео-уроки по настольному теннису, футболу, волейболу.

3.Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием учащихся

МБУДО ДЮСШ № 2.

### **Кадровое обеспечение**

Образовательную деятельность организует тренер-преподаватель:

а)имеющее высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки»;

б) имеющее высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного

профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».

### **2.3. Формы аттестации**

Форма аттестации - мини-спартакиада «Делай с нами, делай как мы, делай лучше нас». Мини-спартакиада включает командные соревнования по настольному теннису, футболу, волейболу, пионерболу.

### **2.6. Список литературы**

#### **Для педагогов:**

1. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ.
2. Федеральный закон « О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. N 329.
3. Барчукова Г.В. Учет морфофункциональной конституции при оценке двигательных возможностей учащихся // Сб. трудов ученых РГАФК / Г.В. Барчукова, В.В. Зайцева, С.И. Изак, В.Д. Соськин. — М., 1998.
4. Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 1998.
5. Кузнецов А.А. Футбол настольная книга тренера. 2011.
6. Лапшин О.Б. – Теория и методика подготовки юных футболистов. М., 2010.
7. Найминова Э. Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры, 2001.
8. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. – 2000.
9. Серова Л.К. Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе. Курс лекций / Л.К. Серова. – СПб., 2001.
10. Шестеркин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: Авторефдис.канд. пед. Наук/ РГАФК. — М., 2000.

#### **Для учащихся:**

1. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса / Ю.П. Байгулов, А.Н. Романин — М., 1999.
2. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов – М., 2000.
3. Беляев В. И. Волейбол, М. Просвещение 2000.
4. Вайн Х. Как научиться играть в футбол. Школа технического мастерства для молодых. Перевод с итальянского М. Терра: Спорт, Олимпия пресс, 2004.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист.- М.1988.

6.Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. – 2000.

7.Пионербол. Правила соревнований. Москва. Физкультура и спорт, 2003.

**Для родителей:**

1.Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. 2006г

2.Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. – М., 1991.

3.Команов В.В., Барчукова Г.В. Начальная подготовка в настольном теннисе – М.:Информпечать, 2017.

4. Пионербол. Правила соревнований. Москва. Физкультура и спорт, 2003.