

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА  
ВСЕВОЛОЖСКОГО РАЙОНА»

«ПРИНЯТО»

На заседании экспертно-  
методического совета

протокол № 11

от « 27 » мая 2022 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

А.Т. Моржинский.

приказ № 297

от « 27 »

мая 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ –  
ТЕРРИТОРИЯ УСПЕХА»

Авторы (составители): **Павлий Наталья Анатольевна,**  
заведующий спортивного отдела

Направленность программы: **физкультурно-спортивная**

Возраст детей, осваивающих программу: **10-18 лет**

Уровень программы: **базовый**

Срок реализации программы: **1 год (72 часа)**

Всеволожск

2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Школьный спортивный клуб – территория успеха» базового уровня разработана на основе следующих нормативных актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации";

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Национальный проект «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. №16);

- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден президиумом совета при президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол заседания от 3 сентября 2018 г. №10));

- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 N 196 (ред. от 30.09.2020) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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»;

- Устав МБОУДО ДДЮТ;

- Положение о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МБОУДО ДДЮТ.

## **Актуальность программы**

Программа «Школьный спортивный клуб – территория успеха» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр и массовых видов спорта, развитию физических способностей. Программа предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и массовому спорту. Материал программы предполагает изучение базовых основ следующих спортивных игр и массовых видов спорта: бадминтон, хоккей в валенках, флорбол, мини-футбол, мини-гандбол, настольный теннис, волейбол, баскетбол 3х3, легкая атлетика.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки учащихся:

принцип *системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля.

принцип *вариативности* предусматривает в зависимости от подготовки, индивидуальных особенностей учащихся вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

## **Цель и задачи программы**

**Цель программы** – укрепление здоровья обучающихся, развитие физических и морально-волевых качеств через вовлечение в игровые виды спорта и массовый, доступный спорт.

### **Задачи программы:**

#### *Обучающие:*

- обучение базовой технике и тактике указанных спортивных игр и видов спорта;
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний по избранным видам спорта и направлений.

#### *Развивающие:*

- развивать физические качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
- развивать навыки командного взаимодействия.

#### *Воспитательные:*

- формировать волевые и морально-этические качества личности;
- формировать потребность в систематических занятиях спортом;
- воспитывать навыки здорового образа жизни.

## Организационно-педагогические условия

**Сроки реализации программы** – 1 год, 72 часа.

**Возраст учащихся** по данной общеразвивающей программе может варьироваться от 10 до 18 лет.

Зачисление и распределение по группам осуществляется исходя из индивидуальных особенностей учащихся.

**Наполняемость группы (объединения):**

количество детей в группе – 15-20 человек.

## Календарный учебный график

Год обучения	Период обучения		Период каникул	Кол-во учебных недель / часов	Режим занятий	Вид и сроки проведения аттестации
	начало	окончание				
1	01.09	31.05	В соответствии с календарным учебным графиком учреждения на текущий учебный год	36 / 72	2 занятия в неделю по 1 академическому часу (45 минут) или 1 занятие по 2 академических часа	Промежуточная (декабрь) Итоговый контроль (май)

**Режим занятий:** 2 занятия в неделю, по 1 академическому часу (45 мин.) или 1 занятие из 2 академических часов.

**Форма обучения** – очная.

**Формы организации образовательной деятельности** учащихся в зависимости от актуальных задач могут быть групповыми, подгрупповыми или всем составом.

**Формы проведения занятий.** В зависимости от темы проводятся в форме теоретического занятия, тренировки.

**Условия реализации программы**

Специализированный программно-аппаратный комплекс педагога:

1. Персональный компьютер с предустановленным программным обеспечением (Операционная система Windows, MSOffice для создания, обработки и редактирования электронных таблиц, текстов и презентаций);

2. Копировально-множительная техника (многофункциональное устройство для сканирования и печати).

Дополнительное оборудование: Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок - 1 шт.

*Измерительные приборы:* Компрессор для накачивания мячей - 1 шт. Секундомер - 2 шт. Вертикальная шкала для измерения глубины наклона – 2 шт. Пульсометр – 1 шт. Весы медицинские с ростомером – 1 шт. Аптечка медицинская – 1 шт.

*Спортивное оборудование:*

Перекладина гимнастическая – 2 шт.

Скамейка гимнастическая – 3 шт.  
Стенка гимнастическая – 6 шт.  
Маты гимнастические – 4 шт.  
Маты поролоновые – 8 шт.  
Скамейка атлетическая наклонная – 1 шт.  
Гантели наборные – 10 шт.  
Мяч набивной 1 кг – 10 шт.  
Мяч набивной 2 кг – 10 шт.  
Мяч набивной 5 кг – 10 шт.  
Мяч малый 150 г – 30 шт.  
Мяч теннисный - 30 шт.  
Мяч гандбольный – 10 шт.  
Мяч баскетбольный – 10 шт.  
Мяч волейбольный – 10 шт.  
Мяч для мини-футбола – 5 шт.  
Воланы для бадминтона – 30 шт.  
Клюшки для хоккея – 20 шт.  
Клюшка для флорбола – 20 шт.  
Ворота для мини-гандбола – 2 шт.  
Ворота для хоккея – 2 шт.  
Ворота для мини-футбола  
Сетка для бадминтона – 4 шт.  
Стол для настольного тенниса – 4 шт.  
Ракетки для бадминтона – 20 шт.  
Ракетки для настольного тенниса – 20 шт.  
Сетка волейбольная – 1 шт.  
Кольца баскетбольные – 2 шт.  
Скакалка гимнастическая – 30 шт.  
Рулетка измерительная 10 м – 1 шт.  
Номера нагрудные – 10 шт.  
Табло перекидное – 1 шт.  
Эстафетные палочки – 6 шт.  
Конусы (оранжевые) – 16 шт.  
Фишки – 50 шт. Флажки стартовые – 2 шт.

### **Планируемые результаты освоения программы:**

#### *Личностные:*

- формирование потребности в морально-психологической и физической подготовленности к успешной профессиональной деятельности;
- воспитание патриотизма, уважения к историческому и культурному прошлому России, и её вооруженным силам.
- развитие у учащегося коммуникабельности в общении со сверстниками на принципах взаимоуважения и доброжелательности;
- умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении

поставленных целей;

- подготовленность к сдаче нормативов комплекса ГТО.

*Метапредметные:*

- развитие умения взаимодействовать с окружающими, выполняя разные физические упражнения в пределах физических потребностей и возможностей школьника;
- нахождение ошибок при выполнении спортивных упражнений, отбирать способы их исправления;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- развитие познавательной, эмоциональной и волевой сфер школьника, формирование мотивации к занятию физической культурой и спортом;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

*Предметные:*

- планирование занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- способность измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- развитие в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- сформированность морально-психологических и физических качеств и мотивации для успешного прохождения учёбы в современных условиях;

В результате освоения программы обучающиеся:

- будут знать базовые правила вышеуказанных спортивных игр и других видов спорта;
- освоят основные технические навыки владения мячом для мини-гандбола, мини-футбола, клюшкой для флорбола, хоккея с мячом, ракетки для бадминтона и настольного тенниса;
- разовьют скоростно-силовые качества, ловкость, выносливость; приобретут тактические игровые навыки;
- приобретут навыки командного взаимодействия; укрепят здоровье;
- приобретут опыт участия в соревнованиях.

### **Система оценки результатов освоения программы**

Данная программа предполагает следующие виды контроля:

<b>Виды контроля и аттестации</b>	<b>Формы контроля</b>	<b>Оценочные материалы</b>
Текущий контроль	Педагогическое наблюдение,	Протоколы

	участие в соревнованиях, опрос	соревнований
Промежуточная аттестация (декабрь)	тестирование физических способностей на основе сдачи общефизических упражнений (общепринятых нормативов)	Нормативы Зачетная ведомость промежуточной аттестации
Итоговый контроль (май)	Тестирование физических способностей на основе сдачи общефизических упражнений (общепринятых нормативов)	Нормативы Зачетная ведомость итогового контроля

Формы текущего контроля успеваемости, промежуточная аттестация (в конце первого полугодия) и итоговый контроль (в конце учебного года) проходят в виде тестирования физических способностей на основе сдачи общефизических упражнений (общепринятых нормативов) в соответствии с возрастными ступенями (приложение) и участие в соревнованиях по видам спорта в группе.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№п/п	Тема занятия	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда	2	1	1	Наблюдение, опрос
	<b>Бадминтон</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	
1.1	Знакомство с правилами и техникой игры в бадминтон	2	1	1	Наблюдение, опрос
1.2	Развитие двигательных умений и навыков при игре в бадминтон	1		1	Наблюдение
1.3	Техника подачи	2		2	Наблюдение
1.4	Закрепление техники подач	1		1	Наблюдение
1.5	Совершенствование техники игры в бадминтон	2		2	Наблюдение
2	<b>Настольный теннис</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	
2.1	Знакомство с правилами игры в настольный теннис	2	1	1	Наблюдение, опрос
2.2	Развитие двигательных умений и навыков при игре в настольный	1		1	Наблюдение

	теннис				
2.3	Подача мяча	1		1	Наблюдение
2.4	Тактика защиты и нападения	1		1	Наблюдение
2.5	Совершенствование игры в настольный теннис	3		3	Наблюдение
<b>3</b>	<b>Баскетбол 3х3</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	
3.1	Знакомство с правилами игры в баскетбол 3х3	2	1	1	Наблюдение, опрос
3.2	Развитие двигательных умений и навыков при игре в баскетбол	1		1	Наблюдение
3.3	Тактика защиты	1		1	Наблюдение
3.4	Тактика нападения	1		1	Наблюдение
3.5	Совершенствование игры в баскетбол 3х3	3		3	Наблюдение
<b>4</b>	<b>Хоккей в валенках</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	
4.1	Техника владения клюшкой и мячом: защиты, нападения, игры вратаря	2	1	1	Наблюдение, опрос
4.2	Развитие двигательных умений и навыков при игре в хоккей	1		1	Наблюдение
4.3	Тактика игры в нападении	1		1	Наблюдение
4.4	Тактика игры в защите	1		1	Наблюдение
4.5	Совершенствование игры в хоккей в валенках	3		3	Наблюдение
<b>5</b>	<b>Флорбол</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	
5.1	Техника владения клюшкой и мячом: защиты, нападения, игры вратаря	2	1	1	Наблюдение, опрос
5.2	Развитие двигательных умений и навыков при игре в флорбол	1		1	Наблюдение
5.3	Тактика игры в нападении	1		1	Наблюдение
5.4	Тактика игры в защите	1		1	Наблюдение
5.5	Совершенствование игры во флорбол	3		3	Наблюдение
<b>6</b>	<b>Мини-гандбол</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	
6.1	Происхождение и первоначальное развитие гандбола. Правила мини-гандбола	1	1	1	Наблюдение, опрос
6.2	Игра вратаря и игра	1		1	Наблюдение



	полевых игроков				
6.3	Тактика защиты	1		1	Наблюдение
6.4	Тактика нападения	1		1	Наблюдение
6.5	Совершенствование игры в мини-гандбол	1		1	Наблюдение
<b>7</b>	<b>Волейбол</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	
7.1	Правила игры в волейбол	2	1	1	Наблюдение, опрос
7.2	Подача мяча	1		1	Наблюдение
7.3	Тактика защиты	1		1	Наблюдение
7.4	Тактика нападения	1		1	Наблюдение
7.5	Совершенствование игры в волейбол	3		3	Наблюдение
<b>8</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	
8.1	ОФУ на развитие силы, выносливости, гибкости	1		1	Наблюдение, опрос
8.2	Бег на короткие дистанции	1		1	Наблюдение
8.3	Бег на средние дистанции	2		2	Наблюдение
8.4	Эстафетный бег	1		1	Наблюдение
8.5	Прыжки в длину с места, метание мяча	1		1	Наблюдение
<b>9</b>	<b>Мини-футбол</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	
9.1	Правила игры в мини-футбол	2	1	1	Наблюдение, опрос
9.2	Техника ведения и ударов мяча	1		1	Наблюдение
9.3	Тактика защиты	1		1	Наблюдение
9.4	Тактика нападения	1		1	Наблюдение
9.5	Совершенствование игры в мини-футбол	3		3	Наблюдение
<b>10</b>	<b>Промежуточная аттестация и итоговый контроль</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>Наблюдение, опрос, сдача нормативов</b>
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>9</b>	<b>63</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Физическая культура и здоровый образ жизни.

Современные оздоровительные системы. Формы и содержание оздоровительных занятий спортивными играми и легкоатлетическими упражнениями. Спортивные игры и легкоатлетические упражнения как средство длительного сохранения физической активности человека. Влияние занятий спортом на состояние здоровья человека.

Спортивная подготовка.

Содержание тренировочных занятий по спортивным играм и лёгкой атлетикой. Основы физической, технической и психологической подготовки в спортивных играх и лёгкой атлетике.

Совершенствование физической, технической и психологической подготовки в в спортивных играх и лёгкой атлетике.

### **1. Бадминтон (8 часов).**

*Теория.* Техника игры бадминтон.

*Практика.* Совершенствование двигательных умений и навыков. Закрепление техники подачи. Совершенствование техники игры в бадминтон.

### **2. Настольный теннис (8 часов)**

*Теория.* Техника игры настольный теннис.

*Практика.* Совершенствование двигательных умений и навыков. Закрепление техники подачи. Совершенствование техники игры в настольный теннис.

### **3. Баскетбол 3х3 (8 часов)**

*Теория.* Техника игры баскетбол 3х3.

*Практика.* Совершенствование двигательных умений и навыков. Закрепление техники защиты и нападения, бросков мяча в кольцо. Совершенствование техники игры в баскетбол 3х3.

### **4. Хоккей на валенках (8 часов).**

*Теория.* Знакомство с инвентарем для игры в валенках. Техника и тактика игры хоккея в валенках.

*Практика.* Техника ведения мяча на месте и в движении. Техника приема и передачи мяча. Совершенствование игровых навыков.

### **5. Флорбол (8 часов).**

*Теория.* Происхождение и первоначальное развитие флорбола. Появление и развитие флорбола. Техника владения клюшкой и мячом: защиты, нападения, игры вратаря. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.

*Практика.* Совершенствование игровых навыков.

### **6. Мини-гандбол (6 часов).**

*Теория.* Происхождение и первоначальное развитие гандбола. Правила мини-гандбола.

*Практика.* Игра вратаря и игра полевых игроков. Тактика защиты. Тактика нападения. Совершенствование игровых навыков.

### **7. «Волейбол» (8 часов)**

*Теория.* Техника игры в волейбол.

*Практика.* Совершенствование двигательных умений и навыков. Закрепление техники защиты и нападения, подача мяча. Совершенствование игровых навыков.

### **8. Лёгкая атлетика (8 часов).**

*Теория.* Основные ошибки и травматизм при выполнении легкоатлетических упражнений. Техника бега на короткие дистанции. Техника бега на средние дистанции. Техника выполнения прыжков в длину с места. Техника эстафетного бега.

*Практика.* Совершенствование легкоатлетических навыков.

### **9. Мини-футбол (8 часов)**

*Теория.* Происхождение и первоначальное развитие мини-футбола. Тактика: защита, нападение.

*Практика.* Ведение и обводка мяча. Передачи мяча. Отбор мяча.

Вбрасывание мяча. Удары по мячу. Игра вратаря. Свободная игра. Игра на счёт. Совершенствование игровых навыков.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование разделов	Формы занятий	Методы обучения	Комплекс средств обучения
1.	По всем разделам программы	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная, соревнования, тренировка	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, беседа, игры, соревнования	Спортивный инвентарь Видеоролики, записи игр Правила техники безопасности Нормативы

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аулик И. В. Как определить тренированность спортсмена. - М, ФиС, 1977.
2. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх. - М.; Физкультура и спорт, 1980.
3. Былеева Л.В., Короткое И.М. Подвижные игры. Пособие для институтов физической культуры. - М., ФиС, 1982.
4. Баженов Л.А. Правила соревнований и технические приемы во флорболе. Журнал физическая культура в школе, 1999, №5 и №6.
5. Баженов А. А. Флорбол. Тактика игры. Журнал физическая культура в школе, 2000, №1 и №2.
6. Громаков В.С., Малыгин Е.В., Невмянов А.М., Сверкунова Г.Л., Обучение и тренировка вратаря в хоккее на траве. Методические рекомендации. - М., 1985.
7. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. - М.; Физкультура и спорт, 1981.
8. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С.Б.Тихвинского, С.В. Хрущева. - М.; Медицина. 1991.
9. Игнатьева В.Я., Портнов Ю.М. Учебник тренера по гандболу.- М.: ФОН, 1996.
10. История развития флорбола. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» - Архангельск: АГМА, 1998. - 20 с.
11. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. Учебное пособие. - М.;Терра-Спорт, 2000.

12. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. — М., 1988.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я.Набатниковой. - М.; Физкультура и спорт, 1982.
14. Портнов Ю.М., Полиевский С.А., Альмаданат А. Стретчинг и тейпирование в баскетболе. - М.; Физкультура, образование и наука, 1999.
15. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. - М.; СпортАкадемПресс, 2000.
16. 11. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. – Иркутск, 2000.
17. М.: "Советский спорт", 1989. – 47 с.

Интернет-ресурсы:

- <http://school-sports.ru/> - Всероссийская федерация школьного спорта.
- <http://школьныйспорт24.рф/> - Всероссийский рейтинг школьных спортивных клубов.
- <https://kladraz.ru> – кладовая развлечений (спортивные эстафеты, игры и др.).
- <https://ped-kopilka.ru> педагогическая копилка идей (учебно-методические материалы).
- <https://kopilkaurokov.ru> - педагогическая копилка уроков и занятий.

прошнуровано и скреплено печатью

7 ( *РММ* )

) лист *28*

Документовед *Рез* Т.Н. Соколова

*31.08.2012*

