

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:

| Виды контроля и аттестации | Формы контроля | Оценочные материалы |
|-----------------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 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 |
| | Бадминтон | 8 | 1 | 7 | |
| 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 | Настольный теннис | 8 | 1 | 7 | |
| 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 |
| 3 | Баскетбол 3х3 | 8 | 1 | 7 | |
| 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 |
| 4 | Хоккей в валенках | 8 | 1 | 7 | |
| 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 |
| 5 | Флорбол | 8 | 1 | 7 | |
| 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 |
| 6 | Мини-гандбол | 6 | 1 | 5 | |
| 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 |
| 7 | Волейбол | 8 | 1 | 7 | |
| 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 |
| 8 | Лёгкая атлетика | 6 | | 6 | |
| 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 |
| 9 | Мини-футбол | 8 | 1 | 7 | |
| 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 |
| 10 | Промежуточная аттестация и итоговый контроль | 2 | | 2 | Наблюдение, опрос, сдача нормативов |
| | Итого | 72 | 9 | 63 | |

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. Игнатъева 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*)

Документовед *Рез* Т.Н. Соколова

) лист *28*

