

Министерство образования и науки Хабаровского края

Краевое государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр развития творчества детей
(Региональный модельный центр
дополнительного образования детей Хабаровского края)»

РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО
ТУРИЗМА

#вместекуспехукаждого

Территория спорта

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
школьного спортивного клуба



г. Хабаровск, 2022 г.

Печатается по решению
научно-методического совета
КГАОУ ДО РМЦ
протокол № 1 от 28.02.2022 г.

Территория спорта. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа школьного спортивного клуба / Составитель Е.Г. Ланина. – Хабаровск: КГАОУ ДО РМЦ, 2022 – 24 с.

Ответственный редактор: В.В. Шевченко
Ответственный за выпуск: В.В. Плюснин
Дизайн обложки: Ю.А. Лубашова

ДООП «Территория спорта» поможет решать задачи физического развития и воспитания учащихся в рамках обучения в школьном спортивном клубе.

Программа является комплексной и состоит из 10 разделов. Содержание программы строится с учётом возрастных и психологических особенностей и возможностей детей и включает план спортивно-массовых мероприятий. Для совершенствования навыков подготовки к ГТО в программе уделено большое количество часов.

Представленные материалы будут полезны учителям физической культуры, педагогам дополнительного образования, работающим с учащимися 5–11 классов по физкультурно-спортивной направленности.

Данные материалы могут быть использованы педагогами общеобразовательных организаций в рамках реализации проекта «Школа Минпросвещения России» по направлению «Здоровье».

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	2–3
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ШКОЛЬНОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА «ТЕРРИТОРИЯ СПОРТА»	
Титульный лист	4
Раздел 1. Комплекс основных характеристик ДООП	5–13
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	13–17
Список источников	18
ПРИЛОЖЕНИЕ	19–22
ДЛЯ ЗАМЕТОК	23–24

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время решение проблемы сохранения здоровья детей в системе образования становится актуальным не только для родителей, но и для широкого круга общественности. Многочисленные данные научных исследований и официальной статистики свидетельствуют о неблагоприятной динамике основных показателей здоровья детей. На здоровье детей оказывают влияние множество факторов: генетика родителей, экология окружающей среды, образ жизни, качество оказания медицинских услуг и, конечно, система сохранения и укрепления здоровья детей.

Образовательная среда может и должна стать важнейшим фактором сохранения и укрепления здоровья. Здоровье и успешность в обучении тесно связаны — это утверждение определяет стратегию деятельности образовательных учреждений Хабаровского края. Повсеместно создаются школьные спортивные клубы (ШСК).

Школьный спортивный клуб является перспективной современной организованной формой развития массовой физической культуры, спорта и туризма среди обучающихся. Имея статус структурного подразделения школы, участвует в реализации общих целей и задач, в числе которых — приобщение детей к ценностям здорового образа жизни.

Приоритетное назначение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Территория спорта» школьного спортивного клуба — забота о здоровье обучающихся — осуществляется через создание условий, способствующих сохранению и укреплению их здоровья.

В основу данной программы положены следующие принципы:

– *актуальности* — отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем детей, гигиеническими, культурными, социальными нормами и ценностями; обеспечивает знакомство обучающихся с наиболее важной гигиенической информацией;

– *доступности* — в соответствии с этим принципом обучающимся предлагается оптимальная для усвоения информация, сочетающая теорию с примерами и демонстрациями, что улучшает её восприятие;

– *положительного ориентирования* — в соответствии с этим принципом уделяется значительное внимание позитивным с точки зрения здоровья стилям жизни, их благотворному влиянию на здоровье: показ положительных примеров более эффективен, чем показ отрицательных, негативных последствий в отношении здоровья и поведения;

– *последовательности* — он предусматривает логическую преемственность основных этапов и блоков;

– *системности* — определяет постоянный, регулярный характер усвоения знаний, имеющих отношение к здоровью;

– *сознательности и активности* — направлен на повышение активности обучающихся в вопросах здоровья, что возможно только при осознании ответственности за своё здоровье и здоровье окружающих; является основополагающим для изучения форм поведения и стилей жизни.

Также при составлении программы учитывались возрастные особенности обучающихся.

Реализация данной одногодичной программы будет способствовать укреплению здоровья, привитию потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, всестороннему физическому и гармоничному развитию детей и подростков.

Министерство образования и науки Хабаровского края
Название образовательной организации по Уставу

Принята на заседании
методического (педагогического)
совета

от « ____ » _____
20 ____ г.

Протокол № _____

Утверждаю
Директор МБОУ
СОШ _____

_____/ФИО/
« ____ » _____ 20 ____ г.

ПРОЕКТ

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ШКОЛЬНОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА
«ТЕРРИТОРИЯ СПОРТА»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень усвоения: стартовый

Возраст учащихся: 5–11 классы

Срок реализации: 1 год

Составитель (разработчик):

ФИО

г. Хабаровск

2022 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик ДООП

Пояснительная записка

Направление программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Территория спорта» (далее — Программа) физкультурно-спортивной направленности.

Программа поможет решать задачи физического воспитания школьников на протяжении всего срока обучения в школе, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, её возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, привлечь школьников к систематическому участию в спортивно-массовых мероприятиях.

Школьный спортивный клуб создан в целях широкого привлечения обучающихся, их родителей и педагогических работников к регулярным занятиям физической культурой и спортом, формирования у них здорового образа жизни, организации активного отдыха, повышения уровня физического развития детей и взрослых, а также успешной сдачи норм ГТО.

Программа разработана с учётом следующих нормативно-правовых документов:

– Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее — 273-ФЗ);

– приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом

Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;

– приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. № 1726-р;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

– Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

– Устав образовательной организации;

– Положение о спортивном клубе;

– Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. N 1101-р).

Актуальность программы

Актуальность программы состоит в приобщении школьников к здоровому образу жизни, профилактике асоциального поведения, создании условий для укрепления психического и физического здоровья детей. Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени у детей, пробудить интерес к определённому виду спорта.

Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что в процессе обучения у учащихся формируется привычка заниматься физической культурой и спортом. Занятия способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, что очень важно для подрастающего поколения.

Отличительные особенности программы

Программа является комплексной, состоит из 10 разделов. Содержание Программы строится с учётом возрастных и психологических особенностей и возможностей детей и включает план спортивно-массовых мероприятий. Для совершенствования навыков подготовки к ГТО в Программе уделено большое количество часов.

Адресат программы

Данная Программа рассчитана на учащихся 5–11 классов.

Объём и сроки усвоения программы, режим занятий

Период	Продолжительность занятия	Количество занятий в месяц	Количество часов
9 месяцев	2 часа	4	72
Итого по Программе: 72 часа			

Цель и задачи Программы

Цель Программы: формирование устойчивой мотивации у учащихся к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи Программы:

предметные:

– ознакомить с основными понятиями, терминами и определениями в спортивных и подвижных играх;

– ознакомить с правилами техники безопасности при проведении занятий и соревнований;

метапредметные:

- прививать культуру здорового образа жизни;
- развивать общие физические качества;
- укреплять здоровье;

личностные:

- научить взаимодействовать в команде.

Учебный план

№ п/п	Раздел	Количество часов			Формы аттестации/ мероприятие
		всего	теория	практика	
01	Здоровье и здоровый образ жизни	6	3	3	«День физкультурника» «День здоровья»
02	Футбол	8	2	5	Товарищеский матч по мини-футболу
03	Волейбол, пионербол	10	2	8	Соревнования по пионерболу, волейболу
04	Лёгкая атлетика	6	0,5	5,5	Осенний кросс «Золотая осень»
05	Русские народные игры (лапта, городки)	8	1	7	«День народных игр»
06	Лыжный спорт	6	0,5	5,5	«Вставай на лыжи!» «Новогодняя гонка»
07	Баскетбол	6	0,5	5,5	Кубок школы по баскетболу
08	ГТО в школе	12	1	11	Подготовка информационного стенда

09	Настольный теннис	8	2	6	Кубок школы по настольному теннису
10	Семейный спорт	2	0,5	1,5	Семейная эстафета: «Мама, папа, я — спортивная семья»
11	Итого за год	72	12	60	

Содержание программы

Модуль 1. Здоровье и здоровый образ жизни.

Теория

- Здоровье, как важнейшая ценность для человека.
- Сохранение и укрепление здоровья.
- Закаливание.
- Физическое самовоспитание.
- Факторы, влияющие на здоровье: образ жизни, наследственность, внешняя среда, природно-климатические условия, медицинское обслуживание.
- Слагаемые здорового образа жизни.
- Оказание первой помощи при травмах.
- Примерный план физического самовоспитания.
- Дневник самоконтроля.
- Комплекс упражнений для тренировки различных групп мышц.
- Режим дня.

Практика

- Мероприятие: «День физкультурника».
- Мероприятие: «День здоровья».

Для участников рекомендуется провести спортивно-развлекательную программу в виде спартакиады: командные шашки, футбол, дартс, броски в кольцо, лёгкая атлетика (скакалка, эстафета, прыжки в длину), проверка силы, перетягивание каната.

Модуль 2. Футбол.

Теория

- Основные правила игры.
- Техника безопасности в футболе.
- Основные приёмы игры.
- Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.
- Техника ударов по мячу и остановок мяча.
- Техника ведения мяча.

Практика

- Мероприятие: товарищеский матч по мини-футболу.
Матч проводится в формате 5*5, 2 тайма по 20 минут.

Модуль 3. Волейбол, пионербол.

Теория

- Основные правила игры.
- Техника безопасности в волейболе.
- Основные приёмы игры.
- Приёмы и передача мяча, стойки игроков.
- Защитные действия (блоки, страховки).

Практика

- Мероприятие: соревнования по волейболу и пионерболу.
Игра проводится в формате 6х6, 3 партии до 25 очков.

Модуль 4. Лёгкая атлетика.

Теория

- Основные виды соревнований по лёгкой атлетике: бег, прыжки, метание.
 - Техника выполнения легкоатлетических упражнений: ходьба, бег, прыжки, метание.

Практика

- Бег на короткие, длинные дистанции, эстафета.
 - Мероприятие: осенний кросс «Золотая осень».
- Соревнования проводятся среди 5–11 классов.

Модуль 5. Русские народные игры.

Теория

- Техника безопасности.
- Основные правила игры.

Практика

- Мероприятие: русские народные игры («Лапта», «Городки», «Горелки», «Пятнашки», «Фанты», «Пчёлки и ласточка», «Ястреб и утки»).

Модуль 6. Настольный теннис.

Теория

- Техника передвижения у стола.

Практика

- Мероприятие: Кубок школы по настольному теннису.
- Соревнования проводятся среди учащихся 5–11 классов.

Модуль 7: Лыжный спорт.

Теория

- Основные правила поведения во время занятий.
- Одежда, обувь, лыжный инвентарь.
- Техника передвижения на лыжах.

Практика

- Мероприятие: «Вставай на лыжи!».
- Мероприятие: «Новогодняя гонка».

Модуль 8. Баскетбол.

Теория

- Основные правила игры.
- Техника безопасности в баскетболе.
- Основные приёмы игры.

Практика

- Упражнения:
 - броски мяча по высокой дуге в стену;
 - броски мяча в цель;
 - броски мяча в корзину с разных расстояний.
- Мероприятие: Кубок школы по баскетболу.

Модуль 9. ГТО в школе.

Подготовка учащимися под руководством педагога информационного стенда с целью информирования и мотивации школьников для ведения здорового и спортивного образа жизни, а также формирования у детей позитивного отношения к занятиям физической культурой и спортом.

Модуль 10. Семейный спорт.

Теория

- Беседа «Наше здоровье».
- Беседа «Как помочь себе сохранить здоровье».
- Беседа «Вредные привычки».

Практика

- Мероприятие: семейная эстафета «Мама, папа, я — спортивная семья!».
- Мероприятие: «Поход выходного дня».

Планируемые результаты освоения программы учащимися

Предметные:

- будут знать основные понятия, термины и определения в спортивных и подвижных играх;
- будут знать правила техники безопасности при проведении занятий и соревнований;
- смогут использовать в определённых игровых ситуациях знакомые двигательные действия.

Метапредметные:

- укрепят своё здоровье;
- сформируют навык здорового образа жизни;
- разовьют общие физические качества;

Личностные:

- научатся работать в команде в совместных видах деятельности;
- научатся целесообразно и согласованно действовать в игре.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Материально-техническое обеспечение

(на группу 15 человек)

- Учебное помещение;
- спортивный зал;
- площадка для занятий на улице;
- компьютер, проектор, экран;
- учебные фильмы и литература;
- комплекты игр и раздаточного материала;
- скамья атлетическая (3 шт.);
- скамья наклонная (3 шт.);
- мяч волейбольный (15 шт.);
- мяч футбольный (15 шт.);
- набор лыжного снаряжения (15 шт.);
- теннисный стол, ракетки, мяч теннисный (3 комплекта).

Формы контроля и оценочные материалы

- Беседы, анкетирование, тестирование: выясняется начальный уровень знаний, умений и навыков учащихся, т. е. их стартовые возможности (сентябрь).
- Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.
- По итогам изучения проводится итоговое занятие в форме эстафеты, игры, соревнований. Это позволяет увидеть, насколько ученики научились взаимодействовать, как они способны в разнообразной игровой обстановке применять умения и навыки в естественных видах движений.
- Контроль — проверка практических навыков в итоговом мероприятии по окончании модуля.

Форма представления результатов:

- соревнования;
- итоговое мероприятие.

Оценочные материалы:

- протокол и итоги соревнований;
- диагностика;
- тест (Приложение).

Календарный учебный график

№	Дата		Тема	Количество часов		
	По плану	По факту		теория	практика	всего
Сентябрь						
1.			Здоровье и здоровый образ жизни	1	1	2
2.			День здоровья. Встречная эстафета	1	1	2
3.			День физкультурника. Эстафета с препятствиями	1	1	2
4.			Футбол. Упражнения для ног	1	1	2
Октябрь						
5.			Товарищеский матч по футболу		2	2
6.			Товарищеский матч по футболу		2	2
7.			Волейбол, пионербол. Упражнения для рук и плечевого пояса	1	1	2
8.			Соревнования по пионерболу		2	2
Ноябрь						
9.			Соревнования по волейболу		2	2
10.			Лёгкая атлетика. Упражнения для ног	0,5	1,5	2
11.			Специальные беговые упражнения.		2	2

			Бег на средние дистанции 500–800 м.			
12.			Прыжковые упражнения		2	2
Декабрь						
13.			Русские народные игры. Упражнения для туловища	1	1	2
14.			Игра «Лапта»		2	2
15.			Игра «Городки»		2	2
16.			Игра «Скакалка»		2	2
Январь						
17.			Лыжный спорт. Упражнения для туловища	0,5	1,5	2
18.			Развитие силовых качеств		2	2
19.			Упражнения с отягощением для рук и ног		2	2
20.			Баскетбол (ОФП). Упражнения для рук и плечевого пояса	0,5	1,5	2
Февраль						
21.			Техника ведения мяча		2	2
22.			Соревнования по баскетболу		2	2
23.			ГТО в школе. Упражнения для туловища	1	1	2
24.			Развитие двигательных способностей. Подтягивание из виса на перекладине		2	2

Март						
25.			Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу		2	2
26.			Наклон вперёд из положения стоя		2	2
27.			Отработка прыжка в длину с разбега		2	2
28.			Отработка прыжка в длину с места толчком двумя ногами		2	2
Апрель						
29.			Настольный теннис. Обучение техническим приёмам	0,5	1,5	2
30.			Обучение тактическим действиям	0,5	1,5	2
31.			Двухсторонняя игра		2	2
32.			Соревнования по настольному теннису		2	2
Май						
33.			Соревнования по баскетболу	0,5	1,5	2
34.			Соревнования по волейболу	1	1	2
35.			Малая олимпиада	0,5	1,5	2
36.			Семейный спорт. Весёлые старты	0,5	1,5	2
Итого				12	60	72

Список источников

1. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. Под редакцией Русской Л.В. – М.: Просвещение, 2016. – 79 с.
2. Физическая культура 5–6–7 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2010. – 239 с.
3. Обухова Л.А. 135 уроков здоровья. Мастерская учителя. – М.: ВАКО, 2015. – 288 с.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
5. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 295 с.
6. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 911 с.
7. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка: Знать и уметь. – 4-е издание. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. – 248 с.
8. Губа В.П. Основы спортивной подготовки. – М.: Советский спорт, 2012. – 384 с.

Электронные образовательные ресурсы

1.	Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения	http://turcentrrf.ru/
2.	Международный образовательный портал «Маам.ру»	www.maam.ru
3.	Сайт КГАОУ ДО РМЦ	http://www.kcdod.khb.ru/
4.	#Мы вместе27	http://kcdod.tilda.ws/resource27 -

Тест по итогам реализации ДООП «Территория спорта»

1. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

- а) водой;
- б) солнцем;
- в) воздухом;**
- г) холодом.

2. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые ...мин.

- а) 25–30;
- б) 40–45;**
- в) 55–60;
- г) 70–75.

3. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся...

- а) переоценивают свои возможности;
- б) следуют указаниям педагога;**
- в) владеют навыками выполнения движений;
- г) не умеют владеть своими эмоциями.

4. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?

- а) Высокий;
- б) средний;
- в) низкий;**
- г) любой.

5. Сколько попыток даётся участнику соревнований по прыжкам в высоту?

- а) Две попытки на каждой высоте;

- б) три попытки на каждой высоте;**
- в) одна попытка на каждой высоте;
- г) четыре попытки на каждой высоте.

6. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?

- а) Кроль на спине;
- б) кроль на груди;
- в) баттерфляй (дельфин);
- г) брасс.**

7. Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?

- а) Летающий мяч;**
- б) прыгающий мяч;
- в) игра через сетку;
- г) парящий мяч.

8. Сколько человек играют в волейбол на одной стороне площадки?

- а) 5;
- б) 10;
- в) 6;**
- г) 7.

9. Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во время игры?

- а) Головой;
- б) ногой;
- в) рукой;**
- г) туловищем.

10. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твёрдую поверхность?

- а) Охладить ушибленное место;
- б) приложить тепло на ушибленное место;
- в) наложить шину;
- г) обработать ушибленное место йодом.

11. Во время этой игры на площадке находятся две команды по 5 человек:

- а) футбол;
- б) волейбол;
- в) хоккей;
- г) баскетбол.

12. Солнечные ванны лучше всего принимать:

- а) с 12 до 16 часов дня;
- б) до 12 и после 16 часов дня;
- в) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;
- г) с 10 до 14 часов.

13. Обязательными испытаниями для школьников является:

- а) подтягивание из виса на высокой перекладине;
- б) бег на 60 м (сек);
- в) плавание;
- г) челночный бег 3x10 м (сек).

14. Какое количество попыток даётся при выполнении норматива «Прыжок с места»:

- а) 1;
- б) 3;
- в) 5;

г)10.

15. В какой спортивной или подвижной игре применяется ракетка?

а) Лапта;

б) городки;

в) настольный теннис;

г) футбол.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК

Территория спорта.
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
школьного спортивного клуба

Краевое государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр развития творчества детей
(Региональный модельный центр дополнительного образования детей
Хабаровского края)»

680000, г. Хабаровск, ул. Комсомольская, 87
тел. / факс: (4212) 30-57-13
Телеграм: @dopobrazovanie27 @rmc27holiday
ВКонтакте: @dop.obrazovanie27
e-mail: yung_khb@mail.ru
<http://www.kcdod.khb.ru>

Подписано в печать: 28.03.2022

Тираж: 30 экз.

Методические материалы размещены на сайте КГАОУ ДО РМЦ

