

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Раздольинская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДЕНА  
приказом  
от \_25.10.2022г. №\_131/1  
Директор школы  
Р.В. Медведева

Программа школьного спортивного клуба  
«Территория спорта»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 11-17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Жарникова М.И., учитель физкультуры

2022-2023 учебный год

## Содержание

1. Пояснительная записка	3 стр.
2. Организационно-педагогические условия	6
3. Учебный план	7
4. Календарный учебный план	8
5. Содержание программы	9
6. Учебно-тематический план	11
7. Оценочные материалы	13
8. Методические материалы	14
9. Приложение	17

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направление дополнительной общеразвивающей программы  
– физкультурно-спортивное.

Нормативно-правовые документы разработки программы  
дополнительного образования:

- ✓ Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196;
- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р.

Актуальность программы.

Для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции (кружки), в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. Занятия в секции (кружке)

Способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости с во одного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами

Домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Территория спорта», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательную сдачу нормативов и зачётов в учебно-тренировочном процессе и участие в спортивных соревнованиях различного уровня и сдаче норм ГТО. Предоставленные в программе средства и методы

способствуют развитию всех физических качеств – выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании, а так же укреплению здоровья, разностороннему физическому развитию, служат средством активного отдыха.

Цели данной программы направлены на приобретение занимающимися теоретических сведений, овладение навыками работы самостоятельно и в команде.

Задачи:

*Обучающие:* изучение основных строевых приёмов, уметь защитить себя, техники и тактики туристических походов, элементарных способов выживания и оказание помощи, основных приёмов техники и тактических действий в спортивных и подвижных играх.

*Воспитательные:* привитие интереса к активному образу жизни, постоянным занятиям физической культурой и спортом, воспитание спортивного трудолюбия и упорства.

*Развивающие:* развитие силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости, ловкости, способности действовать в стрессовых и нестандартных ситуациях, чувства коллективизма.

Программа предназначена для детей в возрасте от 11 до 17 лет.

Программа рассчитана на 1 год, объём занятий – 210 часов.

Режим занятий определяется с учётом СанПиН 2.4.4.3.172-14, приложение 3 «Рекомендуемый режим занятий в организациях дополнительного образования». Количество аудиторных занятий не превышает 50% от общего количества занятий. При необходимости выездных занятий и присутствия занимающихся на общешкольных мероприятиях количество часов автоматически увеличивается в эти дни и сокращается в другие. При планировании работы учитывается специфика содержания занятий в связи с привлечением специалистов и родителей, поэтому возможно внесение корректив в рабочий порядок в последовательность изучения тем, в количество часов, отводимых на изучение отдельных тем.

Планируемые результаты

К концу года занимающиеся должны:

Знать:

- историю и развитие физической культуры и спорта;
- навыки и умения в подвижных играх, физических упражнениях на силу, координацию, выносливость, гибкость;

- способы и особенности движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений;
- свойства и применение конкретного узла или снаряжения;
- технику безопасности при работе с туристическим снаряжением.

Уметь:

- правильно выполнять вольные упражнения;
- последовательно выполнять упражнений в акробатической комбинации;
- проявлять интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- узнавать и завязывать туристические узлы, пользоваться туристическим снаряжением;
- оценивать характер полученных повреждений и оказывать первую доврачебную помощь;
- будет воспитана культура общения со сверстниками и сотрудничества в условиях игровой и соревновательной деятельности.

## ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Для проведения занятий должны быть созданы комфортные условия, как для работы педагога дополнительного образования, так и для обучающихся. Спортивный зал для занятий должен быть хорошо проветриваемым, достаточно освещён. Спортивная площадка – очищена от посторонних предметов, достаточно освещена.

### Материально-технические условия

Для проведения занятий необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. мяч волейбольный 2 шт.
2. фишки 4 шт.
3. лыжный инвентарь
4. Парафин 3 шт.

### Кадровое обеспечение

Дополнительную образовательную программу «Территория спорта» реализует Аверин Юрий Сергеевич, педагог дополнительного образования.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Основы знаний	10	8	2	зачёт
2	Волейбол	24	5	19	зачёт
3	Легкая атлетика	42	9,5	32,5	нормативы
4	лыжи	52	8	44	зачёт, соревнования



## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

	Месяц																																				
	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь			февраль			март			апрель			май								
Неделя обучения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37
Кол-во часов	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4	6	6	2
Контроль ное занятие	выходное																промежу точное																				итоговое
Всего часов	28				18				24				30				18			22			24			24			22								

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## Раздел 1. Основы знаний (10 ч.)

Общий инструктаж по технике безопасности при проведении занятий. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Техника безопасности при выполнении упражнений. Техника безопасности в горно-лесистой местности. Техника безопасности, поведение и контроля на маршруте следования и возвращении. Правила разминки. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена занимающихся. Правильное питание. Сдача теоретического зачёта по разделу. Подвижные игры.

## Раздел 2. Волейбол (24 ч.)

**Теория:** Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Обучение технике подачи мяча. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подача с вращением мяча. Подача в прыжке. Верхняя передача мяча.

### **Практика:**

Отработка приемов.

## Раздел 3. Легкая атлетика (42 ч.)

**Вводное занятие.** План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

История развития легкоатлетического спорта Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

**Гигиена спортсмена и закаливание.** Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

**Места занятий, их оборудование и подготовка.** Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

**Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.** Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

**Общая физическая и специальная подготовка.** Практические занятия.

#### Раздел 4. Лыжи (52 ч.)

Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных лыжников-гонщиков.

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение лыжника, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
<b>Раздел 1. Основы знаний</b>		<b>10</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	
1	Общий инструктаж по технике безопасности при проведении занятий.	2	1,5	0,5	
2	Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.	2	1,5	0,5	
3	Техника безопасности при выполнении упражнений.	2	1,5	0,5	
4	Техника безопасности при проведении соревнований	2	1,5	0,5	
5	Контроль.	2	2	-	зачёт

<b>Раздел 2. Волейбол</b>		<b>24</b>	<b>5</b>	<b>19</b>	
1	подачи	6	1,5	4,5	
2	Средства индивидуальной защиты.	6	1,5	4,5	
3	. стойка волейболиста	6	1,5	4,5	
4	Приёмы верхней и нижней передач	2	0,5	1,5	
5	Контроль.	4	-	4	зачет
<b>Раздел 3. Легкая атлетика</b>		<b>42</b>	<b>9,5</b>	<b>32,5</b>	
1	техника дыхания	4	1	3	
2	Техника бега	6	1,5	4,5	
3	Средства индивидуальной защиты	4	4	3	
4	. контроль	4	-	4	нормативы
<b>Раздел 4. Лыжи</b>		<b>52</b>	<b>8</b>	<b>44</b>	
1	Техника владения лыжами	8	2	6	
2	Техника владения палочками	8	2	6	
3	Техника катания на лыжах	8	2	6	
6	Участие в соревнованиях.	8	-	8	
7	Контроль.	4	-	4	зачёт, соревнования

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для отслеживания результативности образовательной деятельности занимающихся используется следующее:

- Текущий контроль;
- Сдача нормативов;
- Проведение зачётов; □ Сдача норм ГТО.

Текущий контроль осуществляется в рамках занятия, методом наблюдения, в целях оперативного контроля над качеством освоения программы.

Сдача нормативов, проведение зачётов и сдача норм ГТО являются основной формой контроля учебной работы занимающихся и проводится с целью определения качества реализации образовательного процесса, качества теоретической и практической подготовки, уровня умений и навыков, сформированных на определённом этапе. Результаты заносятся в протокол (Приложение).

# МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

## Сценарий спортивного мероприятия «Весёлая спортландия»

**Цель:** развивать устойчивый интерес учащихся к физической культуре и спортивным занятиям.

**Задачи:**

- формирование ценностей здорового образа жизни среди учащихся;
- вырабатывать умения и навыки сотрудничества со сверстниками в процессе спортивной деятельности; - воспитывать ловкость, скорость реакции.

**Участники соревнований:** 4 команды по 6 человек.

**Оборудование:** мячи (большие и маленькие) – 3 шт., мяч с рожками – 2 шт., цветные ленточки 12 шт., гимнастические палки – 3 шт., сигнальные конусы (флажки, кегли), стулья – 2 шт., 6 картонных «следа», карточки с буквами – 3 экз., грамоты – 4 шт.

**Ход: Ведущий:**

Здравствуйте ребята, учителя и родители! Как хорошо, что мы с вами собрались вместе в нашем спортивном зале на игру «Веселая спортландия». Сегодня в любом соревновании вам понадобится – взаимовыручка и поддержка, но для начала вам нужно представиться:

Команда «.....». Ваш девиз:

Сегодня участвуют в соревнованиях 4 команды! И судят соревнования члены нашего уважаемого жюри (представление жюри).

Итак, я объявляю начало соревнований! На старт выходят первые 2 команды «.....» и «.....».

### 1 эстафета «Цветные дорожки»

Первая эстафета! Цветные дорожки – Засверкали пятки, Побежали ножки.

Напротив каждой команды (на расстоянии примерно 30 м) стоят стулья, к которым привязаны цветные ленточки (по количеству участников). Каждый из участников должен добежать до стула, развязать одну ленточку и возвратиться на старт.

Побеждает команда, быстрее собравшая все ленточки. Жюри подводит итоги по 3-х бальной системе.

## **2 эстафета**

### **«Дружные ребята»**

Внимание! Внимание! Эстафета вторая «Дружные ребята». Участники команд разбиваются в пары, становятся лицом друг другу. Мяч закрепляют между грудными клетками, руки за спиной. В таком положении нужно обогнуть сигнальный конус, вернуться назад и передать мяч следующей паре. Побеждает команда, первой закончившая эстафету. Жюри подводит итоги по 3х бальной системе и общий итог двух конкурсов.

## **3 эстафета «Веселый хоккей»**

На старт выходят следующие 2 команды «.....» и «.....». Для вас эстафета «Веселый хоккей», смелей в ворота бей! Напротив каждой команды (на расстоянии примерно 5 м) стоят конусы в виде ворот. Каждый из участников должен забить гимнастической палкой маленький мяч в ворота. У каждого игрока 1 попытка.

Побеждает команда, забросившая большее количество мячей. Жюри подводит итоги по 3-х бальной системе.

## **4 эстафета**

### **«Задорные ребята»**

На определенном расстоянии стоят 3 конуса (сигнальных флажка). 1 игрок ведет ногами большой резиновый мяч до 1 конуса, огибает его и возвращается на старт, передает эстафету следующему игроку, 2 игрок клюшкой ведет мяч до 2 конуса, огибает его и возвращается на старт, передает эстафету следующему игроку, 3 игрок садится верхом на мяч с рожками и скачет до 3 конуса, огибает его и возвращается на старт, передает эстафету следующему игроку, затем 4 повторяет движения 1, 5 – 2, 6 – 3 и т.д. Очень трудное задание, рассчитано на внимательность игроков.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету. Жюри подводит итоги по 3х бальной системе и общий итог двух конкурсов.

## **5 эстафета «Веселый поезд»**

На старт выходят следующие 3 команды «.....», «.....» и «.....». Для вас эстафета «Веселый поезд». Первый игрок каждой команды бежит до кегли (расстояние 30 м.), оббегает, бежит обратно за вторым игроком, бегут вместе, оббегают кеглю, возвращаясь, берут третьего игрока, и так до последнего игрока команды.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету. Жюри подводит итоги по 3х бальной системе.

### **6 эстафета «Задорные ребята»**

Каждый игрок проходит дистанцию, неся на спине на лопатках маленький мячик, стараясь не уронить. Каждый участник должен пройти эстафету от старта до финиша и передать эстафету следующему игроку.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету. Жюри подводит итоги по 3х бальной системе и общий итог двух конкурсов.

Жюри подводит итоги всего конкурса и вызывает на старт 3 команды, которые набрали наибольшее количество баллов.

### **7 эстафета «Музейные тапочки»**

Команде предлагают по 2 картонных «следа», которые участники поочередно надевают на ноги. Каждый участник должен добежать от старта до финиша и передать эстафету следующему игроку.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету. Жюри подводит итоги по 3х бальной системе.

### **8 эстафета «Шифроспорт»**

На расстоянии 30 м. лежат карточки с буквами в разброс (по количеству игроков). Например, Т У Р Н И Р.

Игрок добегают до сигнального флажка, берет карточку с буквой и возвращается на старт и т.д. Когда все карточки игроки принесут, из них нужно составить слово.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету. Жюри подводит итоги по 3х бальной системе и общий итог двух конкурсов.

Жюри подводит итоги конкурса, проводит награждение.

Итак, наши спортивные игры окончены. Надеемся, что для многих из вас эти первые старты не будут последними. Счастливых вам стартов, дорогие друзья!

**е Протокол**  
сдачи нормативов, норм ГТО и проведения зачётов занимающихся по  
дополнительной образовательной программе  
«Территория спорта»

№ п/п	Фамилия и имя занимающегося	1	2	3	4	5	6	7	8	9.1	9.2	9.3	9.4	9.5	9.6	9.7	9.8	Общая оценка
		оценки																
1.																		
2.																		
3.																		
4.																		
5.																		
6.																		
7.																		
8.																		
9.																		
10.																		

Примечание:

1 – зачет по волейболу. Приёмы , подачи по номерам и розыгрыш мяча на 3 касания

2 – зачет по легкой атлетике. Бег на 1000 м., на 500 м., на 4 по 100 м.

3 – сдача норм ГТО (Таблица, требуется выполнить 4 обязательных испытания и 3 испытания по выбору).

3.1 – бег на 100 м;

3.2 – бег на 2 км или 3 км;

3.3 – подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу;

3.4 – наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;

3.5 – прыжок в длину с места толчком двумя ногами;

3.6 – поднятие туловища из положения лёжа на спине;

3.7 – метание спортивного снаряда весом 700 г или весом 500 г;

3.8 – бег на лыжах на 3 км или на 5 км или кросс на 3 км по пересечённой местности или кросс на 5 км по пересечённой местности.

№ п/п	Виды испытаний	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Оценки					
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Обязательные испытания							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9,20	8,50	7,50	11,50	11,20	9,50
	или на 3 км (мин, с)	15,10	14,40	13,10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	15	25	35	-	-	-

	или подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу(кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см)	6	8	13	7	9	16
Испытания по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19,15	18,45	17,30
	или на 5 км (мин, с)	25,40	25,00	23,40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересечённой местности (мин, с)	-	-	-	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени
	или кросс на 5 км по пересечённой местности (мин, с)	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	-	-	-

