

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СШ № 36  
им. А. М. Городнянского»  
\_\_\_\_\_ Ж.В. Шептицкая  
Приказ №        от        2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**Школьный спортивный клуб**

**«ТРИУМФ»,**

Возраст обучающихся: 9-18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
М.Ю. Лютикас,  
учитель физической культуры,  
руководитель ШСК «ТРИУМФ»

Смоленск  
2024

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2.Цели и задачи
- 1.3.Содержание программы
- 1.4.Ожидаемые результаты
- 1.5.Планируемые результаты
- 1.6. Условия реализации программы
- 1.7.Формы аттестации
- 1.8.Методическое обеспечение
- 1.9 Список литературы

## 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивного, спортивно-массового и оздоровительного, спортивно-туристического, военно-патриотического направления составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими задачи, содержание и формы организации педагогического процесса в дополнительном образовании:

- Законом Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства просвещения России от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства просвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановлением Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

Под физическим развитием человека понимают комплекс функционально-морфологических свойств организма, который определяет его физическую дееспособность. В это комплексное понятие входят такие факторы, как здоровье, физическое развитие, масса тела, уровень аэробной и анаэробной мощности, сила, мышечная выносливость, координация движений, мотивация и др.

На физическое развитие человека влияют наследственность, окружающая среда, социально-экономические факторы, условия труда и быта, питание, физическая активность, занятия спортом.

Программа направлена на формирование и поддержание физического развития обучающихся. Занятия спортивными играми, туризмом, военно-патриотическое воспитание общедоступны благодаря разнообразию видов, огромному количеству упражнений, которыми можно заниматься без специальной подготовки.

Актуальность программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье подростка представляет собой критерий качества современного образования.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

**Новизна программы** заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре.

**Педагогическая целесообразность программы** по физкультурно-спортивной, спортивно-массовой и оздоровительной, спортивно-туристической, военно-патриотической подготовке заключается в том, что занятия по этим направлениям дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремлённость, являются хорошей школой движений. Проводятся занятия с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам спортивной подготовки. Программа разработана для желающих заниматься в секциях спортивных игр, спортивного-ориентирования, кружке военно-патриотической направленности на основе современных научных данных и практического опыта педагогов и яв-

ляется отображением единства теории и практики. Программа ориентирована на свободный выбор занимающихся в видах спорта и форм физической активности.

## 1.2. Цели и задачи

**Целью** дополнительной общеразвивающей программы является привлечение обучающихся, родителей и педагогических работников к регулярным занятиям физической культурой и спортом, формирование здорового образа жизни, организация активного отдыха, повышение уровня физического развития. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **задач**:

Образовательных:

- Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности;
- Обучение игровой и соревновательной деятельности;
- Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, развитие координации, формирование военно-патриотического развития и культуры движений;

Развивающих:

- Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- Развитие инициативы и творчества учащихся;
- Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретённые навыки;
- Овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

Воспитательных:

- Воспитать устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой, спортом, к здоровому образу жизни;
- Воспитать умение работать в группе, команде;
- Воспитать психологическую устойчивость;
- Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Отличительной особенностью образовательной программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с педагогом в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Программа подходит для занимающихся с различной степенью физической подготовленности.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебно-тематический план

| №                          | Наименование разделов и тем                                                                                                 | Количество часов |        |          | Формы контроля |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|----------------|
|                            |                                                                                                                             | Всего            | Теория | Практика |                |
| <i>Первый год обучения</i> |                                                                                                                             |                  |        |          |                |
| 1                          | <i>Теоретическая подготовка.</i>                                                                                            | 10               | 10     | -        | собеседование  |
| 1.1                        | Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности при проведении соревнований. Правила организации и судейства. |                  |        |          |                |
| 2                          | <i>Спортивные секции, соревнования (между классами, параллелями, с родителями)</i>                                          |                  |        |          |                |
| 2.1                        | Волейбол                                                                                                                    | 306              | 64     | 242      | ИТОГОВЫЙ       |
| 2.2                        | Баскетбол                                                                                                                   | 204              | 64     | 140      | ИТОГОВЫЙ       |
| 2.3                        | Кружок «Патриот»                                                                                                            | 68               | 34     | 34       | ИТОГОВЫЙ       |
| 3                          | <i>Спортивные праздники</i>                                                                                                 | 30               | -      | 30       | ИТОГОВЫЙ       |
| 3.1                        | На школьной спортивной площадке                                                                                             | 4                | -      | 4        | ИТОГОВЫЙ       |
| 3.2                        | Между классами                                                                                                              | 18               | -      | 18       | ИТОГОВЫЙ       |

|              |                         |            |            |            |          |
|--------------|-------------------------|------------|------------|------------|----------|
| 3.3          | Значимые даты           | 8          | -          | 8          | ИТОГОВЫЙ |
| 4.           | Выполнение норм ФСК ГТО | 34         | -          | 34         |          |
| <b>Всего</b> |                         | <b>682</b> | <b>172</b> | <b>510</b> |          |

Учебный план составлен из следующего расчёта количества учебных часов по каждому направлению: волейбол – 9ч./нед. и 306ч./год; баскетбол – 6ч./нед. и 204ч./год, кружок «Патриот» - 2ч./нед. и 68ч./год.

### **1. Теоретическая подготовка.**

*1.1. Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности.*

*Теория:* Правила поведения в зале, техника безопасности во время соревнований, выбор инвентаря формы одежды. Правила организации соревнований, судейство, ведение протокола.

### **2. Соревнования.**

*Между классами.*

*Практика:* Турниры по пионерболу (мальчики, девочки) среди учащихся 3-4 классов. Турниры по баскетболу (мальчики, девочки) среди учащихся 5-11 классов. Турнир по перестрелке 5-11 класс. Турниры по волейболу (мальчики, девочки) среди учащихся 5-11 классы. Турниры по волейболу «Микс» среди учащихся 6,7 классов. Военно-патриотические соревнования.

*Между параллелями*

*Практика:* Турниры по баскетболу (мальчики, девочки) среди учащихся 5-11 классов. Турниры по волейболу (мальчики, девочки) среди учащихся 5-11 классов. Турниры по волейболу «Микс» среди учащихся 6,7,8,9,10,11 классов. Военно-патриотические соревнования.

*С родителями*

*Практика:* Турниры по пионерболу. Турниры по волейболу.

### **3. Спортивные праздники**

*3.1. На школьной спортивной площадке.*

*Практика:* «Зимние забавы».

*3.2. С родителями.*

*Практика:* «Папа, мама я спортивная семья!», «Весёлые старты», «Сдаём вместе ГТО».

*3.3. Посвящённые значимым датам.*

*Практика:* «Олимпийские состязания», «Фестиваль ГТО».

### **4. Выполнение норм ВФСК «ГТО»**

*Теория:* Правила выполнения норм ГТО, виды испытаний, ступени, количество нормативов на знак.

*Практика:* Бег 30м, 60м, 100м, бег 1, 1,5 2 км, челн. бег 3x10, прыжок с места, метание, пресс, наклон, подтягивание, отжимание, бег на лыжах 2,3 км.

кросс по пересечённой местности 2,3 км., туристический поход с проверкой туристических навыков.

#### **1.4. Ожидаемые результаты**

##### **Узнают:**

- технику безопасности на соревнованиях по подвижным и спортивным играм;
- простейшие правила подвижных и спортивных игр;
- правила личной гигиены;
- профилактику травматизма;
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха;
- топографические знаки спортивной карты;
- компас и его устройство;
- как ориентировать карту по компасу и что такое азимут;
- масштаб карты;
- основы военно-патриотической подготовки.

##### **Научатся:**

- проходить неизвестную трассу (дистанцию) при помощи спортивной карты и компаса;
- применять технические элементы подвижных и спортивных игр, использовать их в условиях соревновательной деятельности организации собственного досуга;
- самостоятельно организовывать и проводить подвижную, спортивную игру по всем правилам;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

##### **Овладеют:**

- техникой и тактикой подвижных и спортивных игр;
- навыками судейства подвижных и спортивных игр;
- навыками ориентации на незнакомой местности;
- навыками военно-патриотического воспитания.

*Способы определения их результативности* наблюдение, мониторинг общефизических, показателей по нормативам ГТО, успешность игровой деятельности, итоги соревнований, турниров, праздников.

## 1.5. Планируемые результаты

Программа предполагает проведение как регулярных еженедельных занятий со школьниками, так и организацию занятий крупными блоками – «интенсивами» (например, соревнования, фестивали, проекты, праздники и т.п.). В ходе реализации программы дополнительного образования «ШСК «Триумф» предполагается формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### **Регулятивные УУД:**

1. Умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
2. Определение и формулировка цели деятельности на занятии с помощью учителя.
3. Определение последовательности своих действий на занятиях.
4. Умение высказывать своё предположение (версию) на основе работы с образцом, умение работать по предложенному учителем плану

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала. Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### **Познавательные УУД:**

1. Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре, в турнирной таблице, таблице результатов).
2. Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник и другие печатные издания, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях.
3. Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса, группы.
4. Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

#### **Коммуникативные УУД:**

1. Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
2. Слушать и понимать речь других.
3. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
4. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
5. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
6. Умение не создавать конфликтов или находить выходы из конфликтной ситуации;
7. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях;

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

#### **1.6 Условия реализации программы (материально-техническое обеспечение)**

Учебные занятия в рамках реализации данной Программы проводятся на базе МБОУ «СШ № 36 им. А.М. Горюхиного»: в большом спортивном зале, зале адаптивной физической культуры, кабинете ОБЖ, на спортивной площадке школы.

Для реализации данной программы необходим спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, конусы, маты, скакалки, гимнастические скамейки, шведские стенки, волейбольная сетка, волейбольные мячи). А именно:

1. Щиты с кольцами - 6
2. Конусы - 12
3. Секундомер - 1
4. Гимнастические скамейки - 8
5. Гимнастические маты - 8
6. Скакалки - 25
7. Мячи набивные различной массы - 10
8. Сетка волейбольная - 1

9. Мячи волейбольные - 8
10. Мячи баскетбольные - 8
11. Насос ручной - 1
12. Рулетка - 1
13. Компасы 15 шт.
- 14 Секундомер-1 шт.
15. Аптечка -1 шт.

### **1.7.Формы аттестации**

Основная форма аттестации:

- Тестирование по правилам проведения и организации спортивных соревнований;
- Сдача норм ВФСК «ГТО» 1-5 ступень (получение значка)
- Непосредственное участие в соревнованиях.

### **1.8 Методические обеспечение**

- Дидактические материалы:
- Положения о соревнованиях, праздниках, турнирах.
- Правила соревнований: баскетбол, волейбол, спортивное-ориентирование, военно-патриотические игры.
- Электронные ресурсы:
- Сайт
- ВФСК «ГТО»
- <https://www.gto.ru/norms>
- Министерство физической культуры и спорта
- <https://www.dmps-kuzbass.ru/>
- Российская электронная школа «Физическая культура»
- <https://resh.edu.ru/>

### **1.9. Список литературы**

**Литература, используемая педагогом для разработки Программы и организации образовательного процесса.**

- 1.Безруких М. М. Как разработать программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в образовательном учреждении. Москва: Просвещение, 2016. 128 с.
2. Воронова Е. А. Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры. Москва: Феникс, 2015. 179 с.

3. Дьяконов И.Ф. Основы здорового образа жизни для всех. СПб: Спецлит, 2018. 126 с.

4. ОБЖ 7-8 классы А.Т.Смирнов,Б.О.Хренников,2015г.

5. Физическая культура.5-7 классы: учеб.для общеобразовательных организаций/М.Я. Виленский, И. М. Туревкий, Т.Ю.Торочкова и др. ; под.ред.М.Я.Виленского -4е издание -М.: Просвещение,2015г

6. Физическая культура.1-4 классы:учеб.для общеобразовательных организаций/ В.И.Лях.-9-е изд. М.:Просвещение,2021г-175с..

**Литература, рекомендуемая для детей и родителей.**

1. Кудеров М. Книга зожника. Физкультура, питание и здравый смысл. Москва: Манн, 2019. 224 с.

2. Пронищева К.В. Формирование здорового образа жизни у подростков. Москва: Олимпус, 2020. 88 с.

3. Романов Н. Бегайте быстрее, дольше и без травм. Москва: Миф, 2017. 100 с.

4. ОБЖ 7-8 классы А.Т.Смирнов,Б.О.Хренников,2015г.

5. Физическая культура.5-7 классы: учеб.для общеобразовательных организаций/М.Я. Виленский, И. М. Туревкий, Т.Ю.Торочкова и др. ; под.ред.М.Я.Виленского -4е издание -М.: Просвещение,2015г

6. Физическая культура.1-4 классы:учеб.для общеобразовательных организаций/ В.И.Лях.-9-е изд. М.:Просвещение,2021г-175с..