

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 2 сельского поселения
«Село Хурба» Комсомольского муниципального района Хабаровского края**

Рассмотрена

на заседании педагогического совета
протокол № 1
от «29» 08 2025 г.



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №2
Щенникова Г.Е.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности
Спортивный клуб «Территория тигра»**

Уровень освоения: базовый

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 8-18 лет

Количество часов: 72 ч

Составитель:

Чебыкин А.В.

**педагог дополнительного
образования**

**с.п. Село Хурба
2025 г.**

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Спортивный клуб « Территория тигра» МБОУ СОШ №2 с.п. «Село Хурба» (далее - Программа) физкультурно-спортивной направленности.

Одним из основополагающих условий обеспечивающих здоровье детей и подростков является систематическая двигательная активность, которая оказывает благотворное влияние на эмоциональное состояние человека, воспитывает «стойкий иммунитет» к вредным привычкам.

Работа по программе Спортивный клуб «Территория тигра» осуществляется с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей и подростков. Учитывается психологическое, физическое и эмоциональное состояние каждого ребенка. Программа предусмотрена для обучающихся объединений «Настольный теннис», «Волейбол», «Баскетбол».

Программа разработана с учетом следующих нормативно- правовых документов:

- 1.Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 2.Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- 3.Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- 4.Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- 5.План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

8. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем. Дополнительного образования детей»;

9.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

10.Устав«МБОУСОШ№2с. п. «Село Хурба».

Актуальность, педагогическая целесообразность программы заключается в том, что Программа отвечает социальным запросам обучающихся и их родителей, так как направлена на самореализацию учащихся, организацию их регулярных занятий физкультурой и спортом. Содержание программы вариативно и строится с учётом возрастных и психологических особенностей и возможностей детей, включает в себя занятия ОФП (общая физическая подготовка), настольным теннисом, волейболом, баскетболом.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что процессе изучения у занимающихся формируется привычка заниматься физическим трудом. Занятия способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, что очень важно для подрастающего поколения.

Адресат программы:

Программа рассчитана для учащихся 8-18лет.

Объём и сроки усвоения программы:

Период	Продолжительность занятия	Кол-во занятий в месяц	Кол-во часов
9 месяцев	2 часа	4	72
Итого по программе: 72 часов			

Цель и задачи программы

Цель программы: развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в спортивных играх, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Задачи программы:

Предметные:

- Научить основные понятия, термины и определения в спортивных и подвижных играх;
- научить правилам техники безопасности при проведении занятий
- и соревнований;

Метапредметные:

- привить культуру здорового образа жизни, развивать общие физические качества, укрепить здоровье.
- Научить правилам общения в совместной деятельности.

Личностные:

- Научить взаимодействовать в команде

Планируемые результаты освоения программы учащимися:

Предметные:

- Узнают правила игры и умение соблюдать их в её процессе;
- Научатся целесообразно и согласованно действовать в игре;
- смогут использовать в определённых игровых ситуациях знакомые двигательные действия.
- Разовьют физическую и двигательную активность.

Метапредметные:

- Укреплять свое здоровье, сформируют навык здорового образа жизни.

Личностные:

- Научатся взаимодействовать при участии в мероприятиях школьного спортивного клуба;
- научатся работать в команде в совместных видах деятельности.

Содержание программы

Модуль 1: Здоровье и здоровый образ жизни.

Теория:

Что такое здоровье, 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.

Практика: Примерный план физического самовоспитания. Дневник самоконтроля. Комплекс упражнений для тренировки различных групп мышц. Режим дня.

Мероприятие: «День физкультурника», «День здоровья». Для участников рекомендуется провести спортивно-развлекательную программу в виде спартакиады: командные шашки, футбол, дартс, броски в кольцо, легкая атлетика (скакалка, эстафета, прыжки в длину), проверка силы, перетягивание каната.

Модуль 2: Волейбол, пионербол.

Теория: Основные правила игры. Техника безопасности в волейболе. Основные приемы игры.

Практика: Приемы и передача мяча, стойки игроков. Защитные действия (блоки, страховки). Соревнования по волейболу и пионерболу. Игра проводится в формате 6х6, 3 партии до 25 очков.

Модуль 3: Легкая атлетика.

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

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

Модуль 4: Техника безопасности. Основные правила игры. Русские, народные игры: «Лапта», «Городки», «Горелки», «Пятнашки», «Фанты» «Пчелки и ласточка», «Ястреб и утки».

Модуль 5: Настольный теннис. Теория: Техника передвижения у стола. Кубок школы по настольному теннису. Соревнования проводятся среди 5-11 классов.

Модуль 6: Баскетбол.

Теория: Основные правила игры. Техника безопасности в баскетболе. Основные приемы игры.

Практика: Упражнения: броски мяча по высокой дуге в стену. Броски в цель, броски мяча по корзине с разных расстояний. Кубок школы по баскетболу.

Модуль 7: «ГТО в школе». Подготовка информационного стенда с целью формирования и мотивация школьников для ведения здорового и спортивного образа жизни, а также формирования у учащихся позитивного и патриотического отношения к занятиям физической культурой и спортом.

Модуль 8: Семейный спорт. Беседы на тему: «Наше здоровье», «Как

помочь себе сохранить здоровье», «Вредные привычки». Семейная эстафета: «Мама, папа, я – спортивная семья!». «Поход выходного дня».

Формы контроля и оценочные материалы

- беседы, анкетирования, тестирования 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 окончанию модуля.

Формы представления результатов

- итоговое мероприятие

Оценочный материал

- диагностика;
- тест.

Учебно-тематический план программы спортивный клуб «Территория тигра»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Физическая культура и спорт в России. Здоровье и здоровый образ жизни	4	4	-
2.	Волейбол. Пионербол. Основные правила игры. Приемы и передача мяча	10	1	9
3.	Легкая атлетика.	20	2	18
4.	Соревнование по баскетболу.	20	1	19
5.	Настольный теннис .Обучение техническим приемам.	18	2	16
ИТОГО:		72	10	62

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.			Волейбол. Упражнения для ног.	1	1	2
Октябрь						
5.			Товарищеская игра по волейболу		2	2
6.			Товарищеская игра по волейболу		2	2
7.			Волейбол, пионербол. Упражнения для руки плечевого пояса	1	1	2
8.			Соревнования по пионерболу		2	2
Ноябрь						
9.			Соревнования по волейболу		2	2
10.			Легкая атлетика.	0,5	1,5	2
11.			Специальные беговые упражнения. Бег на средние дистанции 500 – 800 м.		2	2
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.			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 руки плечевого пояса	0,5	1,5	2
Февраль						
21.			Техника ведения мяча		2	2
22.			Соревнование по баскетболу.		2	2
23.			«ГТО в школе».Упражнения для туловища	1	1	2
24.			Развитие двигательных способностей. Подтягивание		2	2
Март						
25.			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.		2	2
26.			Наклон в перед 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 приемам.	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. Веселые старты.	0,5	1,5	2
Итого				12	60	72

Комплекс организационно-педагогических условий

Материально-техническое обеспечение программы (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.

Список источников:

Для педагога:

1. Буянов В.Н.. Программа для учреждений дополнительного образования – «Настольный теннис». Ульяновск: УлГТУ 2009 г. – 20 с..
2. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
3. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся (Волейбол). Пособие для учителей и методистов. Москва, Просвещение: 2011 г.

Для обучающихся:

1. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. – М.: Советский спорт, 1989
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003
3. «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов». Составитель: Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. Москва «Просвещение». 2011 г.

Для родителей:

1. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. – М.: ФиС, 2016.
2. Гомельский А.Я. Центровые. М.: Физкультура и спорт. 2016.

Электронные образовательные ресурсы

1.	Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения	http://turcentrf.ru/
2.	Международный образовательный портал «Маам.ру»	www.maam.ru
3	Сайт КГАОУДО РМЦ	http://www.kcdod.khb.ru/
4	#Мы вместе 27	http://kcdod.tilda.ws/resource27-