

Департамент образования администрации
Холмского муниципального округа Сахалинской области
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с. Чапланово»
Сахалинской области

РАССМОТРЕНО

на заседании методического совета
от «18» августа 2025г.
Протокол № 4



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Школьный спортивный клуб «СССР: союз самых спортивных ребят»

Направленность: физкультурно–спортивная
Уровень программы: стартовый
Адресат программы: 8-11 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-разработчик:
Тихонов Алексей Александрович,
педагог дополнительного образования

с. Чапланово
2025г.

СОДЕРЖАНИЕ

1	Целевой раздел	
1.1.	Пояснительная записка	2
2	Содержательный раздел	
2.1.	Учебный план	6
2.2.	Содержание учебной программы	7
2.3.	Система оценки достижения планируемых результатов	8
2.4.	Календарный учебный график	9
3	Организационный раздел	
3.1.	Методическое обеспечение программы	9
3.2.	Воспитательная работа	9
3.3.	Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов	10
3.4.	Материально-техническое обеспечение программы	10
3.5.	Кадровое обеспечение программы	12
4	Приложения	13

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы: Актуальность программы: Программа ШСК «СССР: союз самых спортивных ребят» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ бадминтона, лыжных гонок и шахмат, и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная подготовка (техническая и тактическая).

Материал по общей физической подготовке является единым для всех видов спорта и входит в каждое занятие курса.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Тип программы: одноуровневый.

Уровень программы: стартовый

Отличительные особенности: программа носит практико-ориентированный характер.

Программа составлена в поддержку основной рабочей программы по физической культуре. Также, в программе предусмотрено углублённое изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений. Они направлены на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, общей и специальной выносливости (для лыжных гонок), скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами в соответствующей деятельности (бадминтон и шахматы).

Нормативно-правовое обеспечение программы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 № 304-ФЗ (ст. 1, 2);
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г., утв. Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
5. Приказ Минтруда России № 652н от 22 сентября 2021 г. «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
8. 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»;

9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

10. Распоряжение министерства образования Сахалинской области от 16.09.2021 № 3.12-1170-р «Об утверждении методических рекомендаций по структурированию и реализации дополнительных общеобразовательных и общеразвивающих программ».

11. Положение о дополнительном образовании в МАОУ СОШ с. Чапланово, утвержденный Приказ № 341 –ОД от 31.08.2021г.

12. Устав МАОУ СОШ с. Чапланово Приказ № 181 от 05.03.2021г.

13. Правила внутреннего трудового распорядка МАОУ СОШ № с. Чапланово Приказ № 269 от 24.12.2022 года.

Адресат программы: Программа ориентирована на работу с обучающимися в возрасте 8-11 лет, проявляющих интерес к физической культуре и спорту. Иные требования к зачислению в объединение не предъявляются. Наполняемость групп в объединении – от 10 до 15 человек, состав группы постоянный

Формы и методы обучения, тип и формы проведения занятий.

Формы обучения: очная.

Типы и формы организации занятий:

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Цель программы: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков и основ технической подготовки в бадминтоне и лыжных гонках, а также развитие стратегического мышления в шахматах. Достижению данной цели способствует решение следующих **задач**:

Обучающие:

– обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- развивать необходимые физические и умственные качества (силу, выносливость, гибкость, аналитическое мышление, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучать правильному выполнению упражнений.

Развивающие:

- развивать логическое мышление и стратегическое планирование
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательные способности детей;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

Воспитательные:

- прививать любовь к спорту, формировать навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя и личное здоровье, бережное отношение к окружающим;
- воспитывать целеустремленность и настойчивость в достижении целей
- развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе;
- воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего «малой Родины», своей страны.

Объем программы: 34 часов.

Срок реализации программы: 1 год.

Период	Продолжительность занятия, ч	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
1 год обучения	1	1	1	34	34

Планируемые результаты

Метапредметные:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Личностные результаты:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Предметные результаты:

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы, обучающиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; должны уметь:
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

2. Содержательный раздел

2.1 Учебный план

№	Раздел, тема	Часы теория	Часы практика	Часы всего	Форма контроля
Бадминтон					
1	Основы теоретических знаний	1		1	Педагогическое наблюдение
2	Технико-тактическая подготовка бадминтониста	1	1	2	Педагогическое наблюдение
3	Специальная физическая подготовка бадминтониста	1	1	2	Педагогическое наблюдение
4	Общая физическая подготовка бадминтониста	1	1	2	Педагогическое наблюдение
5	Учебно-тренировочные игры, соревнования	1	1	2	Педагогическое наблюдение
6	Интегральная подготовка		2	2	Педагогическое наблюдение
7	Контрольно-проверочные мероприятия		1	1	Педагогическое наблюдение
Лыжи					
1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России	1		1	Педагогическое наблюдение
2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	1	1	2	Педагогическое наблюдение
3	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам	1	1	2	Педагогическое наблюдение
4	Общая физическая подготовка	1	1	2	Педагогическое наблюдение
5	Специальная физическая подготовка	1	1	2	Педагогическое наблюдение
6	Техническая подготовка		1	1	Педагогическое

					наблюдение
7	Контрольные упражнения и соревнования		1	1	Педагогическое наблюдение
Шахматы					
1	Шахматная доска	1		1	Педагогическое наблюдение
2	Шахматные фигуры.	1	1	2	Педагогическое наблюдение
3	Начальная расстановка	1	1	2	Педагогическое наблюдение
4	Ходы и взятие фигур.	1	1	2	Педагогическое наблюдение
5	Ходы и взятие фигур.	1	1	2	Педагогическое наблюдение
6	Игра всеми фигурами из начального положения.		2	2	Педагогическое наблюдение
	Итого	15	19	34	

2.2 Содержание программы

Бадминтон – 12 часов.

1. *Общие основы.* Теория: Краткая история бадминтона, правила игры, техника безопасности.
2. *Общая физическая подготовка.* Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног (подскоки, выпады). Упражнения для развития силы (с собственным весом). Упражнения для развития быстроты (повторное пробегание отрезков). Упражнения для развития гибкости (щур с широкой амплитудой).
3. *Специальная физическая подготовка.* Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести (ускорения, рывки). Имитация ударов (на месте и в движении). Упражнения на координацию (жонглирование воланом). Передвижения по площадке (рывки, остановки).

Лыжные гонки – 11 часов

1. *Общие основы.* Теория: Краткая история лыж, техника безопасности. Практика: Подготовка инвентаря.
2. *Общая физическая подготовка.* Строевые упражнения (построения, повороты). Упражнения для развития общей выносливости (равномерный бег до 500 м, кросс до 1 км, ходьба на лыжах). Упражнения для развития гибкости (ЩРУ с широкой амплитудой). Упражнения для развития силы (с собственным весом). Упражнения для развития ловкости (простые упражнения на равновесие).

3. *Специальная физическая подготовка.* Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести (ускорения, рывки на коротких отрезках). Падения и самостраховка (основные виды падений с перекатами).

Шахматы – 11 часов

1. *Основы знаний.* Шахматная доска (белые и черные поля, горизонтали, вертикали, диагонали, центр). Шахматные фигуры (ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король). Правила хода и взятия каждой фигуры.

2. *Тактика и стратегия.* Взаимодействие фигур ("стоит под боем"). Шах, мат, пат, ничья. Рокировка (длинная и короткая).

3. *Практика.* Начальная расстановка. Решение элементарных задач (мат в один ход). Игра с соблюдением правил.

2.3 Система оценки достижения планируемых результатов

Входящий, промежуточный и итоговый контроль.

Итоговый контроль. Учащийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

- Оценки «зачтено» заслуживает учащийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.
- Оценка «зачтено» выставляется учащимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.
- Оценкой «зачтено» оцениваются учащиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

- Оценка «не зачтено» выставляется учащимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

Формы аттестации

- зачеты по теоретическим основам знаний (ежегодно);
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

2.4. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во дней	Кол-во часов	Режим занятий
1	01.09.2025	27.05.2026	34	34	34	1 раза в неделю по 1 часу

3. Организационный раздел

3.1 Методическое обеспечение программы

Подбор средств и объем подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения, когда эффективность средств бадминтона еще незначительна - малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре, - объем физической подготовки составляет до 50% времени, отводимого на занятия.

Целесообразно периодически выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством ее являются специальные упражнения (подготовительные).

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений, мгновенную реакцию в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную), к скоростным- силовым усилиям, прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, с различными специальными приспособлениями, тренажерами.

Систематическое применение разнообразных предварительных упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры в волейбол.

3.2 Воспитательная работа

Воспитание – это целенаправленное управление процессом развития личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора, и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Педагог дополнительного образования решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы (команды), учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося.

Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем.

Функции педагога дополнительного образования при построении воспитательной работы в коллективе:

- организация разнообразной деятельности в группе;
- забота о развитии каждого обучающегося;
- помощь в решении возникающих проблем.

Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. В спорте такой перспективой будет победа в матче, турнире, первенстве. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной. Только в этом случае возможно поступательное развитие коллектива.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях.

В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к учебно-тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

Содержание сотрудничества с родителями включает три основных направления:

- психолого-педагогическое просвещение родителей (родительские университеты, индивидуальные и тематические консультации);
- вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс (дни творчества детей и их родителей, открытые уроки, совместные мероприятия детей и родителей).

3.3 Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов.

Для педагога:

1. Линдер, И. М. Шахматы. Начальный курс: учебное пособие. - М.: Физическая культура и спорт, 2015.
2. Кузнецов, В.С. Лыжная подготовка: теория и методика: учебное пособие. - М.: Спорт, 2017.
3. Левачев, А.Л. Бадминтон: Теория и практика: учебное пособие. - М.: Спорт, 2015.

Для обучающихся:

1. Карпов, А.Е. Шахматы - игра для всех. - М.: Эксмо, 2018. (Шахматы)
2. Мягков, И.Ф. Лыжный спорт. - М.: Физкультура и спорт, 2015. (Лыжи)
3. Мирский, М.И. Бадминтон для начинающих. - М.: Физкультура и спорт, 2017. (Бадминтон)

3.4. Материально-технические условия реализации программы

Школьный спортивный клуб функционирует на базе МАОУ СОШ с. Чапланово. Занятия проводятся в школьном спортивном зале, на универсальной спортивной уличной площадке, расположенной на пришкольной территории.

№ п/п	Наименование	Количество
1	Сетка волейбольная	1
2	Ракетка для бадминтона	15
3	Воланы (перьевые)	15
4	Утяжелитель для ног	15
5	Утяжелитель для рук	15
6	Майка (размер 46, 48)	15
7	Шорты спортивные (трусы спортивные)	15
8	Эспандер резиновый ленточный	15
9	Мячи набивные	2
10	Фишки (конусы)	10
11	Лыжи беговые (классический ход)	1
12	Лыжи беговые (коньковый ход)	10
13	Лыжные палки (регулируемые)	10
14	Крепления лыжные	10
15	Шлемы защитные	10
16	Перчатки лыжные	10
17	Станок для заточки кантов	1
18	Парафин и мази – комплект	1
19	Щетки для обработки лыж	5
20	Лыжная трасса с разным рельефом	1
21	Шахматные столы	5
22	Шахматные стулья	10
23	Шахматные часы	5
24	Шахматные комплекты	5

25	Секундомеры	1
----	-------------	---

3.5. Кадровое обеспечение программы

Реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школьный Спортивный Клуб «СССР: союз самых спортивных ребят» осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное или высшее образование, в том числе по физкультурно-спортивной направленности и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и профессиональном стандарте по должности «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении турнира по бадминтону «Играем всей семьей»

Цель мероприятия: Обеспечение эффективного взаимодействия семьи и школы.

Задачи:

1. Приобщение к здоровому образу жизни.
2. Привлечение внимания к проблемам физического развития детей.
3. Популяризация спортивной игры волейбол.

Время и место проведения:

Турнир проводится в спортивном зале (универсальная спортивная уличная площадка)

Начало турнира: _____

Общее руководство осуществляется учителями физической культуры _____

Участники турнира и условия проведения:

К турниру допускаются учащиеся 3-5 классов годные по состоянию здоровья.

Состав команд: 5 учащихся + 5 родителей.

Играются 3 партии до двух побед. (до 15 очков, решающая до 10).

7 классы играют по круговой системе, 8 классы по жеребьевке на группы.

Турнир проводится по установленным правилам.

Награждение:

Команды, занявшие призовые места, награждаются грамотами.

Положение

о проведении спортивного мероприятия «Фестиваль ГТО»

Цели и задачи:

- Популяризация физической культуры и спорта среди учащихся;
- Совершенствование физических качеств необходимых для сдачи норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- Содействие развитию морально-волевых качеств;
- Выявление индивидуальных результатов учащихся.
- Приобщение учащихся к здоровому образу жизни.

Время и место проведения:

Фестиваль проводится в спортивном зале (универсальная спортивная уличная площадка) на занятиях внеурочной деятельности

Общее руководство осуществляется учителями физической культуры _____

Актив ШСК _____

Участники соревнований:

В фестивале принимают участие все учащиеся 5 классов (4 мальчика, 4 девочки) годные по состоянию здоровья.

Программа фестиваля:

Построение, приветствие, объяснение цели и задачи мероприятия.

Разминка в движении и ОРУ на месте.

Фестиваль состоит из контрольных тестов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

1. Подтягивание из виса на высокой, низкой перекладине (количество раз).
2. Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке
3. Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за 1 мин)
4. Прыжок в длину с места
5. «Дартс» метание дротика в цель 3 броска.

Подведение итогов:

Подсчитывается общее количество золотых знаков (выполненных за отведенное время).

Награждение: команды победительницы награждаются грамотами.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении первенства по «бадминтону»

Цели и задачи:

- Повышение интереса учащихся к самостоятельным занятиям и организации подвижных и спортивных игр.
- Выявление сильнейших команд гимназии.

Время и место проведения:

Соревнования проводятся в спортивном зале (универсальная спортивная уличная площадка)

Руководство соревнованиями:

Общее руководство осуществляется учителями физической культуры _____

Актив ШСК _____

Участники соревнований и условия проведения:

К соревнованиям допускаются мальчики учащиеся 3-5 классов годные по состоянию здоровья и имеющие спортивную форму.

От каждого класса команда из 6 мальчиков (+ 2 запасных).

Игра проводится по установленным правилам.

Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков в турнирной таблице.

Награждение: Команды, занявшие призовые места, награждаются грамотами.