

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ВЕЧЕРНЕЕ (СМЕННОЕ)  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ОТКРЫТАЯ (СМЕННАЯ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1

Проект школьного спортивного клуба  
«Навстречу спорту»

Стоян Дина Григорьевна,  
учитель физической культуры

г. Сургут,  
2023

## Паспорт проекта

Наименование муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения, место реализации проекта	Муниципальное бюджетное вечернее (сменное) общеобразовательное учреждение открытая (сменная) общеобразовательная школа №1
Адрес учреждения	ХМАО-Югра, г. Сургут, пр. Дружбы 11А
Тема проекта	«Навстречу спорту»
Авторы проекта	Стоян Дина Григорьевна
Тип проекта	Практико-ориентированный
Направление деятельности проекта	Учебно-образовательное
Период реализации проекта	1 год
Этапы реализации проекта	I этап – подготовительный (адаптационный) – сентябрь; II этап – системообразующий - октябрь – апрель; III этап – заключительный – май
Участники проекта	Обучающиеся школы 9-11 классов
Цель проекта	Увеличить количественный и качественный состав обучающихся, сдающих нормативы комплекса ГТО на 10%
Задачи проекта	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Создать необходимые условия для эффективной организации физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой деятельности;</li> <li>2. Организовать систему физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой работы с обучающимися;</li> <li>3. Подготовить обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО;</li> <li>4. Осуществлять профилактику асоциального поведения учащихся средствами физической культуры;</li> <li>5. Взаимодействовать с другими образовательными учреждениями, учреждениями физической культуры и спорта, общественными организациями.</li> </ol>
Проблема, значимая для учащихся, на решение которой направлен проект	Организованный досуг девиантных подростков
Социальная значимость проекта	Профилактика асоциального поведения подростков средствами физической культуры
Практическая значимость проекта	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Наличие в школе секций спортивно-оздоровительной направленности;</li> <li>2. Увеличение числа систематически занимающихся подростков школы в спортивных секциях.</li> </ol>
Новизна проекта	Обновление физкультурно-оздоровительной деятельности

<p>Ожидаемые результаты реализации проекта</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Наличие в школе новых секций спортивно-оздоровительной направленности;</li> <li>2. Увеличение числа систематически занимающихся учащихя школы в спортивных секциях;</li> <li>3. Увеличение количества различных школьных спортивных соревнований, для привлечения большего количества разновозрастных участников;</li> <li>4. Сформированная система стимулов для всех участников образовательного процесса к успешному прохождению тестирования комплекса ГТО.</li> </ol>
<p>Продукт проекта</p>	<p>Мониторинг деятельности школьного спортивного клуба</p>
<p>Дальнейшее развитие проекта</p>	<p>Вовлечение максимального количества подростков в школьные спортивные секции</p>

## Пояснительная записка

Здоровье детей, подростков, молодежи – важный показатель качества жизни общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и формирующий ее развитие в будущем. Сегодня безопасность страны, политическая стабильность и экономическое благополучие находятся в тесной связи с потенциалом здоровья подрастающего поколения. По мнению большинства исследователей данной проблемы, ситуация в современной России вызывает большую тревогу. В жизни современного общества наблюдаются негативные явления: распространение алкоголизма, наркомании, табакокурения, снижается возраст приобщения детей и подростков к вредным привычкам. Малоподвижный образ жизни и детей и родителей, игнорирование элементарных правил гигиены, неправильное питание, неумение организовать свой режим дня, недостаток положительных эмоций – все это не способствует укреплению здоровья учащихся.

Государство возлагает большие надежды на систему образования в вопросах формирования здорового образа жизни и сохранения здоровья нации. Сегодня очевидно, что каждая школа должна стать «школой здоровья», а сохранение и укрепление здоровья учащихся и педагогов должно стать важной функцией образовательного учреждения.

В Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года основными целями в физическом воспитании школьников и развитии массового спорта в общеобразовательных учреждениях на современном этапе названы:

- сохранение и укрепление здоровья учащихся;
- реализация инновационных проектов в сфере физкультурно-спортивного воспитания;
- организация физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня;
- эффективное использование каникулярного времени учащихся для проведения физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

В этой связи **актуальностью** является обновление физкультурно-оздоровительной деятельности, спортивно-массовой направленности и включает в себя внедрение спортивно-ориентированных форм обучения, реализацию образовательных программ на основе традиционных, прикладных и популярных у обучающихся видов спорта, в том числе **хоккея с шайбой и гольфа**.

## Цели и задачи

**Цель:** увеличить количественный и качественный состав обучающихся, сдающих нормативы комплекса ГТО на 10%

### Задачи:

1. Создать необходимые условия для эффективной организации физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой деятельности;
2. Организовать систему физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой работы с обучающимися;
3. Подготовить обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО;
4. Осуществлять профилактику асоциального поведения учащихся средствами физической культуры;
5. Взаимодействовать с другими образовательными учреждениями, учреждениями физической культуры и спорта, общественными организациями.

## Условия реализации проекта

ОБЕСПЕЧЕНИЕ			
Кадровое	Материально - техническое	Финансовое	Нормативно - правовое (локальные акты)
- руководитель школьного спортивного клуба, учитель физической культуры; - члены методического объединения физической культуры	- спортивный зала; - пришкольные спортивные площадки; - спортивное оборудование	бюджетное финансирование школы	- приказ № 210 от 04.09.2015г. «О назначении ответственного за школьный спортивный клуб» - план работы ШСК (утверждается ежегодно на педагогическом совете)

### Содержание проекта

Основными формами организации физкультурно-оздоровительной деятельности являются: теоретические, практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей. Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку. Они предусматривают контроль за сохранением здоровья (измерение ЧСС, веса, роста), овладение двигательной культурой создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров, турниров). Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения. Для развития специальных физических качеств (быстроты, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц.

Модуль «Гольф». Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе гольфа (далее – Программа) разработана коллективом специалистов Общероссийской общественной организации «Ассоциация гольфа России (ООО АГР) в составе: Жеребко Д.С. (руководитель), к.т.н. Корольков А.Н., Сокол К.К. Гольф, как вид спорта, относится к классу индивидуальных спортивных игр. В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности Программа включает в себя три основных раздела:

- «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности);
- «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент деятельности);
- «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Игра в гольф происходит без контактного противодействия сопернику. Примерами таких видов спорта могут быть теннис, стрельба, боулинг, керлинг, шахматы и т.п. Цель игры в гольф – послать с площадки (стартовой зоны) мяч в лунку ударом, либо серией ударов клюшкой в соответствии с правилами. Минимальная игровая ситуация (игровое действие) в гольфе состоит в ударе клюшкой по мячу. Количество ударов, затраченных для поражения определенного количества лунок (как правило, 18-ти), обычно является критерием для определения победителя

соревнований по гольфу. В свою очередь, количество ударов, совершенных игроками в соревнованиях по гольфу, опосредованно характеризует проявление его моторных, координационных, психических и интеллектуальных качеств. Таким образом, гольф - это вид спорта, в котором по определенным правилам сопоставляются моторные, координационные, психические и интеллектуальные качества занимающихся.

Модуль «Хоккей». Примерная рабочая программа учебного предмета «физическая культура» (модуль «Хоккей») для образовательных организаций/ Под ред. Н.С. Федченко, директора ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», кандидата педагогических наук. Хоккей с шайбой (далее – хоккей) является олимпийским видом спорта, широко культивируется во многих странах мира. Хоккей является эффективным средством физического воспитания и содействует всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностному и профессиональному самоопределению. Выполнение сложно координационных, технико-тактических действий в хоккее, связанных с ходьбой, бегом на коньках, борьбой за шайбу, прыжками, быстрым стартом и ускорениями, резкими торможениями и остановками, ударами по шайбе и даже акробатическими приёмами, обеспечивает эффективное развитие физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, силы и гибкости) и двигательных навыков. Занятия хоккеем полезны для укрепления здоровья, так как являются профилактикой гиподинамии и формируют привычку к здоровому, безопасному образу жизни, правомерному поведению и существованию в социуме.

Хоккей – это командная спортивная игра, в которой противоборствуют две команды, и, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить ещё наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои; в итоге побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника.

### **Планируемые результаты**

Личностными результатами освоения обучающимися годичного курса данного проекта являются следующие умения: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты: находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; технически правильно выполнять двигательные действия.

Предметные результаты: планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; представлять физическую культуру, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки; измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; бережно обращаться с инвентарём и оборудованием; организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью; выполнять упражнения с заданной дозировкой

нагрузки; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

### **Модуль «Хоккей»**

**Знать:** История зарождения хоккея. История развития современного хоккея в мире, в Российской Федерации, в регионе. Развитие хоккейного клубного движения на международном и всероссийском уровнях. Хоккейные клубы, их история и традиции. Легендарные отечественные хоккеисты и тренеры. Достижения отечественной сборной команды страны на Чемпионатах Европы, мировых первенствах, Олимпийских играх. Выдающиеся хоккеисты мира. Роль хоккея в современном обществе. Главные хоккейные организации/федерации (международные, российские), осуществляющие управление хоккеем, их роль и основные функции. Разновидности хоккея. Правила соревнований игры в хоккей. Хоккейный словарь терминов и определений. Размеры хоккейной ледовой площадки, ее допустимые размеры. Состав команды. Функции игроков в команде (форвард (нападающий), защитник, голкипер (вратарь)). Роль капитана команды. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования (функции). Жесты судьи. Официальный календарь соревнований (международных, всероссийских, региональных). Понятия и характеристика технических элементов хоккея, их название и методика выполнения. Характеристика тактики хоккея и ее компонентов. Занятия хоккеем, как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и развития физических качеств. Правила подбора физических упражнений хоккеиста. Комплексы упражнений для развития физических качеств хоккеиста. Здоровье формирующие факторы и средства. Требования безопасности при организации занятий хоккеем, в том числе самостоятельных. Форма и экипировка занимающегося хоккеем. Гигиена и самоконтроль при занятиях хоккеем.

**Уметь:** Подвижные игры (без мяча и с мячом), эстафеты с учетом хоккейной специализации. Индивидуальные технические действия передвижения на коньках: бег (скользящими, короткими, скрестными) шагами, спиной вперед; повороты скрестными шагами, переступанием, не отрывая коньков ото льда, толчком одной ноги, прыжком; торможение и остановки с поворотом на 90 гр. на двух ногах, на одной, «полуплугом» и «плугом»; старты лицом, боком вперед, с предварительным поворотом; прыжки толчком, одной, двумя ногами. Технические действия владения клюшкой и шайбой: ведение, броски и удары, передачи, приём и остановки, обводка, финты, отбор, вбрасывание. Технические действия вратаря: основная стойка, передвижение, ловля и отбивание шайбы.

Тактические действия (индивидуальные и групповые): тактика атаки, тактика обороны, тактика игры в неравенстве, тактика при вбрасывании; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде; быстрые переключения в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению. Тактические взаимодействия: в парах, тройках, группах. Учебные игры в хоккей.

### **Модуль «Гольф»**

**Знать:** История игр с клюшкой и мячом в древнее время, средние века и новое время. Характеристика основных видов человеческой деятельности: игре, учении и труде. Определение игры, спорта и спортивной игры, их общие черты и различия. Понятие гольфа, как спортивной игры и олимпийского вида спорта. Биографические данные первых олимпийских чемпионов по гольфу и великих игроков в гольф. Краткие правила игры в гольф и правила поведения игроков на гольф поле. Основные понятия физической и спортивной подготовки обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности.

**Уметь:** Техническая подготовка. Комплексы упражнений для совершенствования свинга. Освоение техники совершения свинга из нестандартных положений. Комплексы упражнений для выполнения паттов, чипов, питчей и драйвов. Осваивать умения выполнять подводящие упражнения для совершения свинга. Выполнять паты, чипы и питчи с заданной точностью на заданное расстояние. Выполнять драйвы на максимальное расстояние. Упражнения для закрепления и совершенствования игровой исходной стойки, способа удержания клюшки, движения вращения туловища, отведения приведения верхних конечностей, пронации-супинации нижних конечностей. Совершенствование паттинга и чиппинга. Совершенствование полного свинга: питчинг и драйвинг. Совершение паттов с заданной точностью. Совершение чипов с заданной точностью. Совершение питчей с заданной точностью разными клюшками. Освоение драйвов вудами.

#### **Формы и методы диагностики**

Для определения эффективности предлагается система мероприятий по сбору, обработке, анализу информации, оценке физического развития занимающихся:

1. Мониторинг развития физических способностей (набор тестовых упражнений);
2. Мониторинг навыков тактических действий по виду спорта (набор тестовых упражнений);
3. Анкетирование об удовлетворенности работы школьного спортивного клуба, путем заполнения Гугл формы;
4. Выполнение тестовых заданий на предмет теоретических знаний, путем заполнения Гугл формы;
5. Выполнение нормативов комплекса ГТО.

Предложенная система диагностики будет проводиться два раза в год: в начале года (сентябрь) и в конце (май) и позволит корректно отслеживать результаты и своевременно прогнозировать дальнейшую работу.

#### **Смета расходов**

Наименование расходов	Стоимость единицы (в рублях)	Кол-во единиц	Общая стоимость (в рублях)	Запрашиваемая сумма (в рублях)
<b>Модуль «Гольф»</b>				
Лунка для гольфа напольная лепестковая пластиковая	650	4	2600	2600
Мячи для гольфа Bolton, двухкомпонентные, 50 шт, белые	5060	1	5060	5060
Клюшка для гольфа Паттер NSR PGM Правое и Левое исполнение	4390	4	17560	17560
Бэг для клюшек PGM M26 Технологичный	7610	1	7610	7610



ультралегкий бэг для гольф клюшек ...				
Гольф-Мат тренировочный ударный, 1 x 1,5 м Мат оптимального размера для тренировки	11989	4	47956	47956
Итого				80786
Модуль «Хоккей»				
Хоккейная клюшка / НТ 2500 SR, Правый хват, 169 см	1270	5	6350	6350
Хоккейная клюшка STEX / НТ 2500 SR, Левый хват, 169 см	1311	5	6555	6555
Хоккейная шайба Nevzegov Team массой 168 г диаметр 76 мм, комплект 5 шт	1145	2	2290	2290
Защита шеи вратаря HOCKEY STYLE JR	1929	2	3858	3858
Шорты вратарские BAUER GSX S20	14460	2	28920	28920
Нагрудник хоккейный вратаря МЕГА 401	9783	2	19566	19566
Хоккейный шлем	7393	2	14786	14786
Щитки хоккейные вратарские Slider Размер SR 32»+2 Взрослые	14894	2	29788	29788
Перчатка для вратарского блина	1468	2	2936	2936
Итого				115049