Министерство образования и науки Удмуртской Республики

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Средняя общеобразовательная школа № 34

|  |  |
| --- | --- |
| Принято  Педагогическим Советом  МБОУ СОШ № 34  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | «Утверждаю»  Приказ директора  МБОУ СОШ № 34  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

Проект

«Развитие дворового спорта в условиях

многофункциональных спортивных площадок ».

Автор:

заместитель директора по ВР

МБОУ СОШ № 34

Муратова Е.И

Ижевск 2012

**Чтобы выжить – мир должен утвердить**

**здоровый образ жизни!»**

*Из призывов руководства Всемирной*

*организации здравоохранения*

**В наше время стало совершенно очевидно – физическая деградация новых поколений представляет собой не больше и не меньше как главную угрозу существованию Отечества, и найти выход из создавшегося положения жизненно необходимо!**

**Цель проекта.**

Создание наиболее благоприятных условий для образования и развития детей, направленных на развитие физических качеств личности. Установление связей между различными возрастными группами подростков, способствующих созданию новых видов спорта, направленных на развитие дворового спорта.

Продвижение здорового образа жизни и поддержка всех видов спорта

**Задачи проекта.**

1. Популяризация занятий физкультурой и спортом.
2. Укрепление здоровья детей посредством развития различных видов спорта в условиях многофункциональных спортивных площадок.
3. Пропаганда здорового образа жизни.
4. Формирование умения работать в малых группах, командах, строить отношения в коллективе.
5. Организация массовых спортивных соревнований
6. Развитие инфраструктуры дворового спорта и без барьерной среды
7. Объединение людей, пропагандирующих здоровый образ жизни
8. Привлечение подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации
9. Профилактика правонарушение и безнадзорности несовершеннолетних и молодёжи

**Актуальность проекта:**

**В ходе круглого стола, проходившем 25 февраля 2011 года, Общественной палатой было подготовлено и одобрено Обращение к органам государственной власти республики «Дворовый спорт – здоровая альтернатива пиву, сигаретам, беспризорничеству и наркотикам», в котором, в частности, был поднят вопрос о необходимости активизации спортивной работы по месту жительства. Развитие дворового спорта, организация дворовых спортивных площадок, по мнению членов Общественной палаты, позволит сформировать у детей, подростков и молодёжи потребность в физически активном образе жизни, что естественным образом значительно улучшит показатели здоровья молодого поколения республики, а также, отвлекут их от асоциальных проявлений.**

Сегодня можно наблюдать как в некоторых старых дворах, где есть свободные площадки, ребята детсадовского и младшего школьного возраста играют в различные подвижные игры или просто с криками носятся друг за другом. Тем самым они легко набирают объём двигательной активности в 4-5 часов в день или 28 - 35 часов в неделю, что соответствует физиологическим нормам. Ребёнок в возрасте 6 - 11 лет совсем не требователен в плане предоставления ему условий для того, чтобы активно двигаться.

Он на ровном месте может начать прыгать, бегать, его заставляет двигаться биологическая потребность.

Но вот ребёнок начинает взрослеть, становится подростком. Он уже не будет бессмысленно прыгать на месте, он старается понять, что престижно в обществе и где можно проявить себя, показать всем, что он уже не маленький. Тут ничего лучше не может быть, чем предоставить ему возможность заниматься спортом, играть в командные игры, соревноваться!

На протяжении всей многовековой истории дети, подростки играли возле своего жилья в различные подвижные игры. Эти игры были их любимым занятием, поскольку потребность в игре, движении органически заложена в каждом молодом человеке. Занимались они этим не по 2-4 часа в неделю с перерывом на каникулы, как в наше время в различных кружках, секциях, а по 2-4 часа в день!  
Игровые снаряды никто мальчишкам не выдавал. Для таких игр, как лапта, чиж, бабки, они их изготавливали сами. Тренеров к ним также никто не приставлял. Эту роль выполняли ребята постарше, те, кто давно уже освоил технику игры.  
Во многом благодаря тому, что в подвижные игры по многу часов играли практически  100% ребят, новые поколения вырастали в основном физически здоровыми и, кстати, не только физически, но и общественно, поскольку командные игры социальны – они учат жить и работать в коллективе, учат товариществу, взаимовыручке. Воспитание подрастающего поколения - одна из задач, которой сегодня государство уделяет самое пристальное внимание. И, пожалуй, единственная сфера, которая все еще остается недостаточно охваченной вниманием со стороны органов власти всех уровней, - это улица. А ведь улица – безусловно, воспитывающая среда со своим «педагогическим механизмом». Улица для подростка – это общение, практика самостоятельного поведения, одна из сред, где он проходит необходимый этап социализации. Реализация проекта «развитие дворового спорта в условиях многофункциональных спортивных площадок» на территории районов – это попытка выстраивания системы работы с детьми и молодежью во дворах, создание свободной для общения и познания воспитательной среды, которая позволит молодому поколению содержательно и интересно проводить свободное время, а также активно развивать массовое спортивное движение. Дворовый спорт пользуется большой популярностью у молодежи, т.к. у многих нет возможности ходить в спортзал школы или на стадион. Обеспечивается занятость детей и молодежи в вечернее время. Возрождение дворового спорта в любом населённом пункте сделает доступными оздоровительные тренировки, спортивные игры для людей всех социальных слоёв, всех возрастов приведёт к тому, что в молодёжной среде станут популярными и престижными не потребление табака и алкоголя, а занятие

физической культурой и спортом.

Тренировки в одном дворе, выступление в одной команде, поддержка своих детей, детей соседей сделает жизнь людей наполненной, интересной. Спорт объединит жильцов одного дома, двора, приведёт к тому, что люди, как и прежде, станут жить общей жизнью!  
В конечном счете, развитие дворового спорта приведёт к созданию нового – здорового образа жизни, здорового общества!

**Основная идея проекта:**

**Создание благоприятных условий для детей, направленных на развитие физических качеств личности,** укрепление здоровья детей, посредством различных видов спорта в условиях многофункциональных спортивных площадок. Профилактика правонарушение и безнадзорности несовершеннолетних и молодёжи.

**Новизна:**

В основе программы – идеи инновационного физического развития и укрепления здоровья детей, посредством различных видов спорта в условиях многофункциональных спортивных площадок. При планировании различных спортивных видов деятельности предусматривается следующее:

* связи между спортивными занятиями, различными видами физической деятельности
* объединение ребят, пропагандирующих здоровый образ жизни
* обогащение знаний детей о различных возможностях развития дворовых видах спорта, оказание воспитывающего воздействия на их поведение, мировоззрение.
* вариативность приемов, методов, форм работы с детьми на протяжении всей работы по проекту.
* развитие у детей способности к физическому развитию, как одного из важных условий их успешной социализации.
* привлечение подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации
* профилактика правонарушение и безнадзорности несовершеннолетних и молодёжи

Данная программа деятельности предполагает основательную подготовку, высокую физическую активность и профессионализм педагогов – тренеров.

# Программа комплексного развития дворового спорта

## Первый год

В первый год развития дворового спорта можно ограничиться только проведением состязаний по мини-футболу, стритболу и интерхоккею.

**Проведение соревнований**

1. Мини-футбол. Время проведения – август. Возрастные группы – до 13 и 17 лет или до 13, 17 и 23 лет (во всех группах последний год включительно).

2. Стритбол (баскетбол). Время проведения – июнь или август. Возрастные группы: юноши до 13, 17 и 23 лет, девушки до 13, 17 и 23 лет.

3. Интерхоккей. Время проведения – декабрь – январь. Возрастные группы – до 13 и 16 лет.

**Подготовка к следующему году**

Дальнейшее развития футбола, хоккея, стритбола (баскетбола) и начала развития тенниса, волейбола, бадминтона, настольного тенниса.

**Второй год**

**Проведение состязаний**

Турниры проводятся по следующим видам дворового спорта:

Мини-футбол – возрастные группы до 13, 17, 23 и 33 лет.

Стритбол – девушки, юноши. Возрастные группы до 13, 17, 23 и 33 лет.

Волейбол – девушки, юноши. Возрастные группы до 13, 17 и 23 лет.

Бадминтон – возрастные группы: девушки до 13 и 16 лет, юноши до 13 и 16 лет.

Теннис – возрастные группы: девушки до 13 и 16 лет, юноши до 13 и 16 лет.

Настольный теннис – возрастные группы: девушки до 13 и 17 лет, юноши 13, 17 и 23 лет.

Интерхоккей – возрастные группы до 13 и 16 лет.

График игр желательно построить так, чтобы в одно время не было двух турниров.

**Третий и последующие годы**

Подключение к соревнованиям следующих возрастных групп: 18–23 года; 24–33 года; 34 года и старше.

Расширение спектра соревнований.

**Примерный график проведения дворовых турниров**

Метание дротиков – с 1 по 30 марта (команда 4 чел.).

Регби – втора вторая половина апреля (2 команды)

Упражнения на брусьях с 1 по 12 мая (индивидуально)

Стритбол – с 15 по 25 мая (команда 4 чел.).

Велокросс – с 5 по 10 июня (команда 3 чел.).

Бадминтон – с 10 по 20 июня (команда 3 чел.).

Волейбол – с 1 по 10 июля (команда 5 чел.).

Теннис – с 15 по 25 июля (команда 3 чел.).

Футбол – с 1 по 15 августа (команда 6 чел.).

Черлидинг – с 5 по 15 августа (команда 4 чел.).

Баскетбол – с 20 по 30 августа (команда 5 чел.).

Настольный теннис – с 5 по 10 сентября (команда 3 чел.)

Вольные упражнения со скакалкой (в свободное время) – (индивидуально)

Снайпер (в свободное время) – до 10 человек

**Рекомендуемые для развития виды спорта**

**Футбол.** Играть в него во дворе на площадке ребята младшей группы могут на основном поле. Если его длина не больше 22–26 м – обычным порядком, если же оно крупнее, то поперек поля. Створ ворот для футбола – 2100х1600 мм, хоккея – 1500х1050 мм. Соревнования проводятся на поле с габаритами 24х15 м. Мяч детский. Состав команды 4–5 человек.

**Интерхоккей.** Ребята играют поперек футбольного поля. Поле для соревнований размечается с габаритами 13х18 м. Мяч обычный теннисный. Состав команды 4–5 чел.

**Мини-баскетбол.** Для того чтобы дети могли играть в баскетбол, желательно на взрослой площадке баскетбол–теннис. Для соревнований необходима такая площадка: размеры 16х10,4 м, от щита до штрафной линии – 3,6 м, от края поля до щита – 0,4 м. Размеры щита – 1,0х0,75 м. Расстояние от кольца до асфальта – 2,55 м. Окружность мяча – 70 см, внутренний диаметр кольца – 38 см. Состав команды – от трех до пяти человек.

**Стритбол.** Для игры детей в стритбол подойдет любой асфальтовый пятачок от 7х6 м. Размеры площадки для соревнований по стритболу 10,0х7,0 м.

**Настольный теннис**. Соревнования проводятся на теннисном столе. Ракетки и мячик используются обычные. Состав команды – три человека.

Перечисленными выше видами спорта можно ограничить соревнования среди дворовых команд в младшей возрастной группе.

# Баскетбол



## Что развивать – баскетбол или стритбол?

С одной стороны, игра на одно кольцо, называемая сегодня стритболом, зародилась на улицах городов и хорошо подходит для дворового спорта. Для нее нужна всего одна стойка, а это – значительная экономия средств, да и площадка нужна в два раза меньшая, нежели для баскетбола, что открывает более широкие возможности в плане поиска во дворах подходящих мест.

Баскетбол – более зрелищный, нежели стритбол, вид спорта.

Поэтому, при наличии возможности, в населенном пункте лучше сделать акцент на развитии дворового баскетбола. Там же, где нет больших свободных площадей, можно сделать площадку для стритбола. Такая политика позволит проводить соревнования по обоим видам спорта, поскольку спортсмен, играющий в баскетбол, может играть и в стритбол, и наоборот.

Оптимальные размеры площадки для дворового баскетбола – 20х12,6 м (расстояние между щитами – 18 м). Но при этом асфальт со всех сторон должен выходить за разметку как минимум на 0,7 м. Новую спортплощадку лучше создавать для двух видов спорта: баскетбол-теннис или стритбол–теннис

**Теннис**. Здесь есть определенная проблема: мяч во время игры может далеко улететь. Для обслуживания игр необходимо сформировать запас мячей и пригласить ребят, в обязанности которых будет входить поиск улетевших мячей.

**Бадминтон** привлекателен тем, что для него необходима небольшая площадка, и снаряд – волан – далеко не улетает. Сложность заключается в том, что в случае ветреной погоды соревнования придется переносить на другой день.

# Волейбол



Для развития дворового волейбола необходимо сделать доступными для широких слоев детей и молодежи волейбольные площадки, сетки, мячи. Эти задачи вполне можно решить.

# Вольные упражнения со скакалкой



В 1960–70 гг. можно было увидеть в городских дворах, в деревнях, поселках, как девочки на досуге прыгают через скакалку. Особенно интересно было наблюдать, как две девочки крутят одну большую скакалку, а другие вбегают и выбегают из нее, совершают различные прыжки. Скакалка привлекла внимание особенно тем, что снаряд стоит недорого и тренироваться девочки могут на любой площадке во дворе.

Это зрелищный вид спорта – во время соревнований собиралось немало болельщиков.

Но очевидно: чтобы добиться популярности данного вида спорта, массовости соревнований, необходимо в школе на уроках физкультуры девочек младших классов обучать прыжкам через скакалку. В этом случает они будут знать много видов прыжков через малую и большую скакалки, у них выработается некоторая выносливость.

**Упражнения на брусьях**

Главное здесь – физическая подготовленность ребят и нужный инвентарь – брусья, турники

**Регби**

Наличие любой площадки, специальные мячи для регби и 2 команды ребят

## Соревнования среди групп поддержки – черлидинг

В последние годы за рубежом получили довольно широкое распространение соревнования среди групп поддержки. На взгляд автора, сегодня при развитии дворового спорта более перспективно проводить соревнования не по вольным упражнениям со скакалкой, а по черлидингу. Дело тут в том, что для тренировок с большой скакалкой необходима довольно большая площадка, а готовить выступление по черлидингу (состав команды – четыре человека) можно и в домашних условиях.

К соревнованиям по дворовому черлидингу представляется целесообразным допускать команды с разным численным составом, от четырех до шести человек, с разрешением при желании включать в состав команды 1–3 юношей.

Рекомендуемая форма одежды – шорты, футболка (майка), кроссовки (тапки).

# Преимущества и перспективы дворового спорта

**Одним из самых больших преимуществ дворового спорта** **является его доступность для всех слоев населения,** ведь платить за занятия на многофункциональной спортивной площадке во дворе не требуется. Кроме того, заниматься здесь можно и один час, и три часа, в любое время дня.

**Во дворе на спортивной площадке могут играть, тренироваться жильцы дома всех возрастов –** дошкольники, школьники, молодежь, трудящиеся и, что очень ценно, тогда когда у них появляется свободное время.

**Дворовый спорт экономичен.** Достаточно вспомнить, что прежде дворовые состязания, можно сказать, вообще ничего не стоили.

Для его развития необходимо лишьоднажды вложить небольшие средства: создать простые спортплощадки. В дальнейшем все расходы по содержанию команд возьмут на себя сами жильцы. К тому же помощь в создании спортплощадок можно получить от самых разных источников, а расходы по проведению соревнований, формированию призового фонда могут взять на себя спонсоры. Как показывает практика, они охотно финансируют соревнования, в которых принимают участие широкие слои населения.

**Дворовый спорт способен повсеместно обеспечить массовость.** Важно подчеркнуть, что в городах, где проживает большая часть населения страны, только этот спорт может стать массовым. Если подойти к развитию дворового спорта так же серьезно, как и ко многим другим реализуемым сегодня, социальным программам, то в любом населенном пункте, районе или регионе в течение 2–4 лет можно, как и в прошлые времена, сделать основным видом досуга новых поколений спортивные игры, тренировки во дворах и, по сути, решить важнейшую государственную задачу: обеспечить занятость большинства детей и молодежи физической культурой и спортом в пределах физиологических норм!

**Дворовый спорт социален.** Командные игры, соревнования социальны. Они учат молодого человека жить и работать в коллективе, учат товариществу, взаимовыручке, т.е. развитие дворового спорта обеспечит возможность формирования новых поколений не только физически, но и социально здоровыми.

Наличие общего дела – участие в соревнованиях, совместное проведение тренировок во дворе, поддержка своей домовой (дворовой) команды приведет к объединению людей, живущих в одном доме, и они, как прежде, станут жить общей жизнью!

### Роль местной администрации

Дворовый спорт, в сущности, может развиваться, что называется, по инициативе снизу. Например, два вблизи расположенных в каком-либо жилом районе города ТСЖ создают команды и проводят соревнования  друг с другом. К ним подключаются другие товарищества.  
Представляются реальными и другие формы локального развития. Например, руководство какой-либо управляющей компании вполне может организовать проведение соревнований среди дворовых команд на подопечной территории. А где-то это может сделать администрация какого-либо крупного предприятия, организовав соревнования между домами, где в основном проживают его работники.  
Но особо перспективно развитие дворового спорта под руководством городской администрации. В этом случае его можно быстро превратить в мощное движение. На этом уровне несложно организовать пропаганду занятий спортом, привлечь спонсоров для создания во дворах, на пустырях спортивных площадок, найти средства.   
Если городская администрация всерьёз возьмётся за развитие данного движения, первое, что необходимо будет сделать – это создать карту города, на которой будет отражено, в каких домах и сколько проживает детей, молодёжи, их возраст и пол. Второе – разделить город на секторы (дворы) на базе которых будут формироваться команды.  
Надо сказать, что при делении города на секторы весьма желательно предварительно обойти жилые районы, побеседовать с местными ребятами, узнать, как им проще будет создать команду, в какой лиге они предпочтут выступать.  
Особо необходимо подчеркнуть, что только городской администрации по силам остановить практику создания многоквартирных домов спального типа, повернуть лицом к жизни архитекторов, руководителей строительных компаний, побудить их строить дома с дворовой территорией, спортплощадками, а где есть возможность и спортклубами с расчетом на то, что в каждом большом доме будет создано самоуправление!

**Ожидаемые результаты программы.**

* Укрепление здоровья детей посредством развития различных видов спорта в условиях многофункциональных спортивных площадок.
* Пропаганда здорового образа жизни.
* Формирование умения работать в малых группах, командах, строить отношения в коллективе.
* Развитие инфраструктуры дворового спорта и без барьерной среды
* Объединение людей, пропагандирующих здоровый образ жизни
* Привлечение подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации
* Профилактика правонарушение и безнадзорности несовершеннолетних и молодёжи

**Планы на будущее.**

1. Создание **системы** развития дворового спорта для физического развития детей подростков и детей, находящихся в сложной жизненной ситуации.
2. Активное участие в различных видах соревнований.
3. Продолжение работы по профилактике правонарушений и безнадзорности.
4. Пропаганда здорового образа жизни
5. Установление более тесных связей между различными возрастными группами подростков.