

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
АДМИНИСТРАЦИЯ МЕДВЕНСКОГО РАЙОНА  
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
Муниципальное общеобразовательное казенное учреждение  
«ВТОРАЯ РОЖДЕСТВЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
ИМЕНИ С.З. И Г.З. ПИСКУНОВЫХ»

307050, Курская область, Медвенский район, д. Губановка, д. 6А  
Тел./ факс: 8(47146)48724 e- mail: [depres19912008@yandex.ru](mailto:depres19912008@yandex.ru); сайт: [vrsosh.siteedu.ru](http://vrsosh.siteedu.ru)

<b>ПРИНЯТА:</b> На Педагогическом совете МОКУ «Вторая Рождественская средняя общеобразовательная школа им. С.З. и Г.З. Пискуновых» Протокол № <u>2</u> от <u>29</u> августа 20 <u>23</u> г. Председатель <u>Газзаева</u> /Л.О. Газзаева/ подпись расшифровка подписи	<b>УТВЕРЖДЕНА</b> Директор МОКУ «Вторая Рождественская средняя общеобразовательная школа им. С.З. и Г.З. Пискуновых» /В.И. Емельянова/ подпись расшифровка подписи Приказ № <u>36</u> от <u>30</u> августа 20 <u>23</u> г.
---	---

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА «ОЛИМПИЕЦ»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ

Уровень программы: базовый  
Возраст обучающихся: 11- 18 лет  
Срок реализации: 1 год (72 часа)

Составитель: Клочко Денис Николаевич  
учитель первой квалификационной категории

д. Губановка  
2023г.



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно- оздоровительной направленности «Олимпиец» разработана и составлена в соответствии с федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», от 29.12.2012 № 273, приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях дополнительного образования детей», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

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 ОФП общедоступны благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься без специальной подготовки.

**Актуальность программы** - школьный спортивный клуб, являясь наиболее перспективной современно организованной формой развития



массовой физической культуры, спорта среди обучающихся, имеет статус структурного подразделения школы и реализует общие цели и задачи, определённые условиями школы. Поддержание и укрепление здоровья нации, приобщение к занятиям физической культурой и спортом уже долгое время является одним из приоритетных направлений развития нашей страны. Программа предполагает развитие основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. 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 общей физической подготовке заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений. Программа разработана для желающих заниматься в секции ОФП на основе современных научных данных и практического опыта педагога и является отображением единства теории и практики. Программа ориентирована на свободный выбор занимающихся в видах спорта и форм физической активности.

Нормативно-правовая база. Программа по «Олимпиец» реализуется в ответствии с основными нормативными документами:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в редакции от 31.07.2020г.)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до



2025 года;

- Постановление Правительства РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 г. № 28»

- Приказ Минпросвещения России от 09 ноября 2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в редакции от 30.09.2020г.),

- Приказ Минпросвещения России от 23 августа 2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеобразовательных программ» (в редакции от 30.09.2020г.),

- Устав МОКУ "Вторая Рождественская средняя общеобразовательная школа имени С.З. и Г.З. Пискуновых" Медвенского района Курской области;

- Положение о Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МОКУ «Вторая Рождественская средняя общеобразовательная школа имени С.З. и Г.З. Пискуновых», реализующей программу.

Направленность программы: физкультурно- оздоровительная.

Адресат программа: возраст учащихся, участвующих в реализации программы 10-18 лет

Сроки реализации или объем программы

Программа рассчитана на один год обучения из расчета 36 недель в учебном году. Общая продолжительность обучения составляет 72 часа, по 2 часа в неделю.

Для успешной реализации программы целесообразно объединение учащихся в учебные

- группы численностью от 8 до 10 человек. В учебную группу принимаются все желающие, без специального отбора.

Форма обучения: очная.

Формы организации учебных занятий:

- самостоятельная работа;
- работа в парах, в группах;
- индивидуальная и групповая работа;

Формы контроля:

- учебные игры;
- соревнования.

Методы обучения:



- Познавательный (восприятие, осмысление и запоминание учащимися нового материала с привлечением наблюдения готовых примеров, моделирования, изучения иллюстраций, восприятия, анализа и обобщения материалов).

- Систематизирующий (беседа по теме, составление систематизирующих таблиц, графиков, схем и т.д.).

- Контрольный метод (при выявлении качества усвоения знаний, навыков и умений и их коррекция в процессе выполнения практических заданий).

- Групповая работа.

Для стимулирования учебно-познавательной деятельности применяются методы:

- соревнования;

- поощрение.

Для контроля и самоконтроля за эффективностью обучения применяются методы:

- предварительные (анкетирование, диагностика, наблюдение, опрос);

- текущие (наблюдение, ведение таблицы результатов);

- итоговые (соревнования).

На занятиях используются различные формы организации образовательного процесса:

- фронтальные (беседа, лекция, проверочная работа);

- групповые (олимпиады, фестивали, соревнования);

- индивидуальные (инструктаж, разбор ошибок и т.д.).

Методика предусматривает проведение занятий в различных формах: групповой, парной, индивидуальной.

В рамках учебного плана каждого года особо выделены часы, используемые для разработки и подготовки роботов к соревнованиям, участие в соревнованиях. Эти часы четко не распределены по времени, поскольку зависят от графика соревновательного процесса и результативности участия команд воспитанников.

Режим занятий:

2 раза в неделю по 1 часу, всего за период обучения 72 часа.

При определении режима занятий учтены санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного



образования детей. Занятия (в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года №41 г. Москва Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей») для воспитанников продолжительность учебного часа 40 минут.

Структура каждого занятия зависит от конкретной темы и решаемых в ней задач.

### **Принципы обучения :**

К методическим принципам относятся:

- 1 Принцип сознательности и активности. Эффективность занятий по физическому воспитанию и обучению во многом зависит от интереса со стороны детей. Во время занятий физической культурой дети должны не просто механически повторять движения и упражнения за педагогом, а проявлять активность в заучивании и выполнении движений (упражнений). Так же дети должны в полной мере понимать для чего они выполняют упражнения, на развитие каких навыков они направлены.
  - 2 Принцип наглядности. Данный принцип направлен на то, что педагог в процессе обучения не просто объясняет последовательность и правильность выполнения упражнений, но и показывает их. Принцип наглядности подразумевает, что не только педагог может показывать правила и последовательность выполнения упражнений, но и сами дети (например, показ ранее изученных упражнений и движений). В таком случае задействованы все сенсорные системы ребенка и процесс физического воспитания и обучения будет более эффективным и плодотворным.
  - 3 Принцип доступности и индивидуализации. Согласно данному принципу задачи физического воспитания должны соответствовать возрастным и физическим особенностям детей. В том случае, если педагог дает слишком сложные упражнения, большую нагрузку, то это не просто оттолкнет ребенка от занятий, но и может привести к травматизму. Так же и слишком простые задания и упражнения могут быть не интересны ребенку и способствовать снижению мотивации к физическому воспитанию.
- процесс обучения в физическом воспитании - это система занятий, которая регламентируется учебным планом, программой, расписанием и т.д.



К специфическим принципам относятся:

1 Принцип последовательности и постепенности (динамичности). Данный принцип направлен на полноценное физическое развитие ребенка путем постепенной работы. Последовательность и постепенность подразумевают планомерное увеличение и объем нагрузок, усложнение техники упражнений, а также постепенное расширение технического и тактического арсенала. Динамичность предполагает, что увеличение физической нагрузки происходит постепенно, без резкого усложнения.

2 Принцип систематичности. Согласно данному принципу физическое воспитание представляет собой непрерывный педагогический процесс, в реализации которого все занятия находятся во взаимосвязи друге другом. Реализуемые в рамках детского сада или школы занятия, а также дополнительные тренировки должны осуществляться непрерывно, с учетом закономерности привыкания организма ребенка к нагрузкам. Весь процесс обучения в физическом воспитании - это система занятий, которая регламентируется учебным планом, программой, расписанием и т.д.

3 Возрастная адекватность направлений физического воспитания. Данный принцип предусматривает организацию процесса физического воспитания детей с учетом их возрастных и физиологических возможностей. То есть, предложенные упражнения и задания, должны быть адекватны возрасту детей и соответствовать возрастным задачам обучения в физическом воспитании.

### **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:**

Привлечение обучающихся, к регулярным занятиям физической культурой и спортом, формирование здорового образа жизни, организация активного отдыха, повышение уровня физического развития детей, а также успешная сдача норм ГТО.

Отличительная особенность программы заключается в том, что в целях реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, организации внеучебного времени обучающихся и создания наиболее благоприятного режима для их обучения, школьный спортивный клуб осуществляют свою деятельность в течение всего учебного года включая каникулы, в соответствии с утверждённым расписанием занятий по баскетболу, настольному теннису, хоккею, лыжным гонкам и т.д, а также планом проведения массовых спортивных мероприятий.



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 (бег, прыжки и др.)
- Обучение игровой и соревновательной деятельности;
- Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки 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 приобретенные навыки;
- Овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

### **Воспитательных:**

- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- 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 различной степени физической подготовленности.



**Содержание программы**  
Учебно-тематический план программы

**«Соревнования. Фестивали. Товарищеские встречи» (17 часов)** - включает в себя организацию спортивных мероприятий, товарищеских встреч. Участие в районных и областных соревнованиях.

№ п/п	Название темы	Время проведения	Количество часов		Форма аттестации
			Теория	Практика	
2	Турнир по «лапте»	сентябрь	1	13	Наблюдение Соревнования
3	Турнир по «футболу»	сентябрь-октябрь	1	19	Наблюдение Соревнования
4	Турнир по «баскетболу»	ноябрь	1	13	Наблюдение Соревнования
6	Турнир по «настольному теннису»	февраль	1	7	Наблюдение Соревнования
7	Турнир по «волейболу»	март	1	15	Наблюдение Соревнования
Итого			72 часа		

#### 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

**личностные**

- положительное отношение к занятиям;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

**метапредметные результаты:**

**регулятивные**

- выполнять последовательность выполнения действий (под руководством педагога);
- понимать цель выполненных действий;
- при выполнении физических упражнений следовать инструкциям педагога;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений.



### **познавательные**

- находить нужную информацию для выполнения заданий в справочных источниках, в сети Интернета;
- ориентироваться в материале: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данной темы, определять круг своего незнания;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека;

### **коммуникативные**

- участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;
  - выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи);
  - не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
  - рассказывать об истории развития баскетбола в России и за рубежом.
- предметные**
- выполнять правила техники безопасности на занятиях и во время соревнований;
  - получают теоретические сведения о баскетболе, теннисе, хоккее и т.д, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
  - улучшат общую физическую подготовку;
  - выполнять нормативы по ОФП, тактические действия;
  - улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни.

## **5. ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Для успешной реализации данной программы необходимо иметь:

- спортивный зал для тренировок, светлые и хорошо проветриваемые;
- площадка для проведения занятий по лёгкой атлетике;
- раздевалка;
- лыжная база для хранения лыж, инструмент для ремонта лыж и палок;
- лыжи спортивные с креплениями и с палками – на весь состав обучающихся;
- лыжные ботинки на весь состав обучающихся;
- смазочный (лыжная мазь, парафин, ускорители и т.д.) и расходный материал - 10-12 комплектов на сезон;
- эспандер резиновый - 10 шт;
- мячи набивные разного веса (1,2,3,5кг.) – по 8 шт.;
- мячи баскетбольные - 16 шт.;
- мячи волейбольные – 6 шт.;
- скакалки - 25 шт.;
- секундомер – 1 шт.;
- рулетка – 1 шт.;
- шайба - 2шт., клюшки-16 шт.;



- аптечка – 1 шт.

### **Материально-техническое обеспечение**

Для успешной реализации данной программы необходимо иметь:

- спортивный зал для тренировок, светлые и хорошо проветриваемые;
- площадка для проведения занятий по лёгкой атлетике;
- раздевалка;
- лыжная база для хранения лыж, инструмент для ремонта лыж и палок;
- лыжи спортивные с креплениями и с палками – на весь состав обучающихся;
- лыжные ботинки на весь состав обучающихся;
- смазочный (лыжная мазь, парафин, ускорители и т.д.) и расходный материал - 10-12 комплектов на сезон;
- эспандер резиновый - 10 шт;
- мячи набивные разного веса (1,2,3,5кг.) – по 8 шт.;
- мячи баскетбольные - 16 шт.;
- мячи волейбольные – 6 шт.;
- скакалки - 25 шт.;
- секундомер – 1 шт.;
- рулетка – 1 шт.;
- шайба - 2шт., клюшки-16 шт.;
- аптечка – 1 шт.

### **6.Формы аттестации и контроля**

Основная форма аттестации - наблюдение педагога

- тестирование по правилам проведения и организации спортивных соревнований;
- составление положения о проведении и организации соревнований;
- непосредственное участие в соревнованиях.



## План воспитательной работы.

№ п/п	Тема	Сроки проведения	Место проведения	Форма мероприятий
8.	1. Первенство школы по лапте	Сентябрь	Школьный стадион	Соревнования
	2. Первенство школы по футболу	Сентябрь	Школьный стадион	Соревнования
	3. Осенний кросс	Сентябрь	Школьный стадион	Соревнования
	4. Первенство школы по н/ теннису	Октябрь	Спортивный зал школы	Соревнования
	5. Школьный этап ВОШ по физической культуре	Октябрь	Спортивный зал школы	Соревнования
	6. Первенство школы по баскетболу	Осенние каникулы	Спортивный зал школы	Соревнования
	7. Веселые старты 1-4 класс	Декабрь	Спортивный зал школы	Соревнования
	8. Лыжные гонки. Лыжня России	Январь	Школьный стадион	Соревнования
	9. Школьный турнир по шахматам	Февраль	Спортивный зал школы	Соревнования
	10. Первенство школы по волейболу, пионерболу.	Весенние каникулы	Спортивный зал школы	Соревнования
	11. Первенство школы по мини- футболу	Апрель	Спортивный зал школы	Соревнования
	12. День здоровья. Легкоатлетическое четырёхборье. Спорт. праздник посвященный «Дню Победы ВОВ.	Май	Школьный стадион	Соревнования



## Методическое обеспечение Список литературы

1. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола. / учебное пособие Е.Ю. Коротаева. – М.; Проспект, 2018
2. Книжников А.Н. Волейбол. История развития, методика организации, проведения судейства соревнований / А.Н. Книжников, Н.Н. Книжников. – Нижневартовск. 1999.
3. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л. Б. Кофмана.-М., 1998.
4. А.А. Гужаловский «Этапность развития физических(двигательных) качеств».- М.: 1979.
5. Г.П. Сальникова «Физическое развитие детей». – М.: Просвещение, 1968.
6. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.:ФиС, 2004
7. Учебного пособия « Внеурочная деятельность. Баскетбол: пособие для учителей и методистов» Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М. : Просвещение, 2011, в соответствии с ФГОС ООО 2010 г.



**Календарно учебный график на 2023- 2024 учебный год.**

- А. Продолжительность учебного года.  
- начало учебного года 15 сентября;  
- окончание учебного года 31 мая;
- Б. Количество учебных недель 36.
- В. Занятия проводятся в соответствии с расписанием занятий.  
Общий объём учебных занятий 72 часа.
- Г. Продолжительность и количество занятий в неделю.  
2 раза по 40 минут в неделю.



### Календарно- тематическое планирование

№		Вид программного материала	Кол-во часов	Дата	
п/п	Раз дела			план.	факт.
1	1	<b>Лапта.</b> Правила игры.	1		
2	2	Удары битой по мячу.	1		
3	3	Тактические действия в игре.	1		
4	4	Учебная игра.	1		
5	1	<b>Футбол.</b> Ведение мяча.	1		
6,7	2,3	Ведение мяча.	2		
8, 9	4,5	Передача мяча.	2		
10,11	6,7	Удары по воротам	2		
12	8	Тактические действия в игре.	1		
13,14	9,10	Учебная игра.	2		
15	1	<b>Баскетбол.</b> Ведение мяча.	1		
16,17	2,3	Ведение мяча.	2		
18- 20	4- 6	Передача мяча.	3		
21- 23	7- 9	Бросок мяча в кольцо.	3		
24, 25	10, 11	Тактические действия в игре.	2		
26- 28	12- 14	Учебная игра.	3		
29, 30	1, 2	<b>Футбол.</b> Тактические действия в игре.	2		
31,32	3, 4	Учебная игра.	2		
33	1	<b>Волейбол.</b> Верхняя передача мяча.	1		



34, 35	2, 3	Верхняя передача мяча.	2		
36- 38	4- 6	Нижняя передача мяча.	3		
39,40	7, 8	Верхняя прямая подача.	2		
41	1	<b>Настольный теннис.</b> Накат мяча.	1		
42	2	Накат мяча.	1		
43, 44	3, 4	Срезка мяча.	2		
45	5	Подача мяча.	1		
46- 48	6- 8	Учебная игра.	3		
49	1	<b>Волейбол.</b> Верхняя прямая подача.	1		
50- 52	2- 4	Нападающий удар.	3		
53	5	Тактические действия в игре.	1		
54- 56	6- 8	Учебная игра.	3		
57	1	<b>Футбол.</b> Передача мяча.	1		
58, 59	2, 3	Передача мяча.	2		
60- 62	4- 6	Учебная игра.	3		
63- 65	1- 3	<b>Лепта.</b> Удары битой по мячу.	3		
66- 68	4- 6	Тактические действия в игре.	3		
69- 72	7-10	Учебная игра.	4		