

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гуровская средняя общеобразовательная школа»  
Муромцевского муниципального района Омской области

Рассмотрено:  
Принята на заседании  
педагогического совета  
от «26» августа 2024 года  
протокол № 13

Утверждаю:  
Директор школы  
МБОУ «Гуровская СОШ»  
\_\_\_\_\_  
Н.Н. Битнер  
Приказ № 192  
от «26» августа 2024 года

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа

**СПОРИВНЫЙ КЛУБ  
«ОЛИМП»**

Физкультурно-спортивной направленности

Уровень сложности содержания – базовый  
Общая трудоёмкость – 72 часа  
Возраст обучающихся – 11-14 лет  
Форма реализации – очная

Автор составитель:  
Отляков Сергей Васильевич,  
педагог дополнительного образования

## Содержание

1. Пояснительная записка .....	3
2. Планируемые результаты .....	4
3. Учебно-тематическое планирование.....	7
4. Содержание программы .....	7
5. Контрольно-оценочные средства .....	10
6. Условия реализации программы .....	10
7. Список литературы .....	12

## **Пояснительная записка.**

**Направленность** дополнительной **общеобразовательной** **общеразвивающей** программы школьный спортивный клуб «Олимп» физкультурно-спортивная.

**Актуальность** программы состоит в том, она направлена на привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, формирование у обучающихся здорового образа жизни.

Государство возлагает большие надежды на систему образования в вопросах формирования здорового образа жизни и сохранения здоровья нации. Одной из основных задач государства в сфере образования признана всесторонняя забота о сохранности жизни и здоровья, физическом развитии и воспитании детей и молодежи.

Приоритетным направлением в физическом воспитании является формирование навыков физической культуры личности обучающегося с учетом его индивидуальных способностей и мотивации.

В настоящее время проблема популяризации здорового образа жизни, массовых занятий физической культурой и спортом является чрезвычайно актуальной.

Очень важной является взаимосвязь и формы занятий физическими упражнениями. Активная двигательная деятельность человека, направленная на его физическое совершенствование, является основой содержания занятий массового молодежного спорта.

**Педагогическая целесообразность** позволяет решить проблему занятости обучающихся в свое свободное время, направляя их на активный отдых это спортивные мероприятия, турниры, соревнования по игровым видам спорта.

**Новизна программы** в новом подходе деятельности в клубной форме, которая помогает реализовывать все спортивно-массовые мероприятия, а также подготовку к президентским соревнованиям. Составляется план мероприятий, где учитываются интересы и пожелания обучающихся.

**Адресат участниками** программы являются обучающиеся 6 –8 классов, 11-14 лет. Занятия по программе проводятся с объединением детей разного возраста с постоянным составом. Учащиеся набираются по желанию. Наполняемость группы – 15 человек.

**Отличительная особенность** программы в том, что она способствует формированию общей культуры, а также познавательной, физической, социальной творческой активности личности обеспечивающих формирование у детей актуального социокультурного опыта и личностной позиции. В результате реализации программы сами обучающиеся, педагоги

становятся полноценными субъектами организации спортивно-оздоровительной работы в школе. Они включаются в спортивную деятельность в роли консультантов, помощников, организаторов дополнительного образования.

### **Формы обучения**

Форма занятий очная, основные формы работы теоретические, практические занятия, групповые занятия, соревнования, спортивные мероприятия.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Итого за год – 72 часа. Группа смешанная.

**Цель программы:** укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся к соревновательному процессу, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

### **Задачи программы:**

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
2. Популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
3. Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
4. Обучение технике и тактике спортивных игр;
5. Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
6. Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
7. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
8. Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

### **Планируемые результаты.**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

*Личностные результаты* обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* - через формирование основных

элементов научного знания, а *метапредметные* результаты - через универсальные учебные действия (далее УУД).

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

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

**Метапредметные результаты:**

- 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.

**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 школьного спортивного клуба «ОЛИМП» обучающиеся *должны знать*:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- 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;

- значение циклических видов спорта и спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми, на лыжах и легкой атлетике;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр.

*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;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми и занятиях лыжными гонками и лёгкой атлетике;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на секционных занятиях;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

### Учебно-тематический план.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Всего
<b>1</b>	<b>Вводное занятие. Теоретическая подготовка</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Модуль 1. «Лёгкая атлетика».</b>	<b>17</b>
<b>3</b>	<b>Модуль 2. «Волейбол».</b>	<b>17</b>
<b>4</b>	<b>Модуль 3. «Футбол».</b>	<b>18</b>
<b>5</b>	<b>Модуль 4. «Тэг-рэкби».</b>	<b>18</b>
<b>6</b>	<b>Итоговое занятие.</b>	<b>1</b>
<b>Итого</b>		<b>72</b>

### Содержание программы

#### **1. Вводное занятие. Теоретическая подготовка. (1 час)**

Вводное занятие. Введение в школьный спортивный клуб «Олимп». Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности.

**Теория:** Правила поведения в зале, техника безопасности во время соревнований, выбор инвентаря формы одежды. Правила организации соревнований, судейство, ведение протокола.

#### **2. Модуль 1. «Лёгкая атлетика» (17 часов).**

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность. Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением,

спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

### **3. Модуль 2. «Волейбол». (17 часов).**

Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.

### **4. Модуль 3. «Тэг-регби». (18 часов).**

Техника безопасности на занятиях тэг-регби. Правила игры в тэг-регби. Развитие регби в России. Судейская терминология тэг-регби.

Правила подбора физических упражнений регбиста. Комплексы упражнений для развития различных физических качеств регбиста.

Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки во время занятий тэг-регби.

Индивидуальные технические действия:

Техника владения регбийным мячом:

стойки и перемещения;

держание мяча, бег с мячом, розыгрыш мяча, прием мяча, подбор и приземление мяча;

финты;

передвижения с мячом по площадке;

передачи мяча в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении; передачи в колоннах с перемещениями;

передача и ловля высоко летящего мяча; подбор

неподвижного мяча, катящегося мяча.

Тактические взаимодействия:

в парах, в тройках, кресты, забегания, смещения, линия защиты; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде; быстрые переключения в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению.

Учебные игры в тэг-регби по упрощенным правилам.

#### **5. Модуль 4 «Футбол»**

Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, тактические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

#### **6. Итоговое занятие. (1 час).**

Подведение итогов работы школьного спортивного клуба «Олимп. Результаты соревнований.

## **Контрольно-оценочные средства.**

Участие в творческих конкурсах разного уровня для пропаганды спортивных игры.

Матчевые встречи и товарищеские игры с командами аналогичного возраста.

Система оценки результатов освоения обучения дополнительной общеразвивающей программы является уровень сформированных знаний, умений, навыков, уровень развития учащихся, включающий индивидуальные качества и личностный рост.

Текущий контроль проводится в течение учебного года в различных формах в спортивных праздниках, конкурсах, соревнованиях разного уровня судейство на соревнованиях.

Итоговая аттестация проводится в конце года. Форма проведения итоговой аттестации - сдача контрольных нормативов ГТО.

## **Условия реализации программы**

### **Демонстрационные печатные материалы:**

таблица стандартов физического развития и физической подготовленности; плакаты методические, портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

### **Технические средства и экранно-звуковые пособия:**

компьютер и принтер;  
видеоматериалы.

### **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:**

мишени для метания;  
маты гимнастические;  
мячи набивные (1 кг., 2 кг.);  
мячи малые (теннисные);  
мячи малые мягкие;  
обручи гимнастические;  
рулетка измерительная;  
манишки двухсторонние игровые;  
сетка волейбольная со стойками;  
табло перекидное;  
лыжный комплект (палки, ботинки, лыжи, крепления);

аптечка медицинская;  
насос для накачивания мяче  
футбольные ворота;  
мячи волейбольные;  
мячи футбольные;  
стойки для обводки;  
конусы;  
фишки;  
табло электронное настенное.

## Список литературы

### Нормативно-правовые документы:

1. Концепция развития дополнительного образования детей. Web: <http://government.ru/media/files/41d502742007f56a8b2d.pdf>
2. Методические рекомендации Минобрнауки России по разработке органами государственной власти субъектов Российской Федерации и органами местного самоуправления показателей эффективности деятельности государственных (муниципальных) учреждений в сфере образования, их руководителей и отдельных категорий работников (утв. Министерством образования и науки РФ 18 июня 2013 г.) Web: <http://минобрнауки.рф/>
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Web: <http://минобрнауки.рф/>
4. Проект. Межведомственная программа развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года. Web: <https://cvrso.ucoz.ru/normativ/proekt/5056.pdf>
5. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». Web: [http://dopedu.ru/attachments/article/661/Profstandart\\_pdo\\_dopedu.pdf](http://dopedu.ru/attachments/article/661/Profstandart_pdo_dopedu.pdf)
6. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 Web: <http://docs.cntd.ru/document/420207400>
7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации (2015 – 2025). Web: <http://www.dop-obrazovanie.com/>
8. Федеральные государственные образовательные стандарты. Сайт министерства образования и науки РФ. Web: <http://минобрнауки.рф/>
9. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» Сайт министерства образования и науки РФ. Web: <http://минобрнауки.рф/>

### Список литературы, использованной при написании программы:

#### Литература, используемая педагогом:

1. Безруких М. М. Как разработать программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в образовательном учреждении. Москва: Просвещение, 2016. 128 с.

2. Воронова Е. А. Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры. Москва: Феникс, 2015. 179 с.
3. Днепров Э.Д., Аркадьев А.Г. «Сборник нормативных документов. Физическая культура» М. 2008 год;
4. Дьяконов И.Ф. Основы здорового образа жизни для всех. СПб: Спецлит, 2018. 126 с.
5. «Физическая культура. 1 – 11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха и др.» Волгоград 2010 год;
6. Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания» 1-11 классы, М.2008 год;
7. Стандарты. Физическая культура. М. 2011 год;
8. Рабочие программы «Физическая культура 5-9 классы» Лях В.И., Просвещение 2014 год.
9. Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 5-7 классы» М.Я. Виленского, М. Просвещение 2014 год.
10. Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 8 – 9 классы» М.Я. Виленского, М. Просвещение 2014 год.

#### **Литература, рекомендуемая для детей и родителей**

1. Кудеров М. Книга зожника. Физкультура, питание и здравый смысл. Москва: Манн, 2019. 224 с.
2. Пронищева К.В. Формирование здорового образа жизни у подростков. Москва: Олимпус, 2020. 88 с.
4. Романов Н. Бегайте быстрее, дольше и без травм. Москва: Миф, 2017. 100 с.