

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Моряковская средняя общеобразовательная школа»  
Томского района

**СОГЛАСОВАНО**

Решением  
педагогического совета  
МАОУ «Моряковская  
СОШ» Томского района  
Протокол № 1  
От «30» августа 2024  
года

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом директора МАОУ  
«Моряковская СОШ»  
Томского района  
Приказ № 159  
От «30» августа 2024 года  
/Т.Г. Суворова



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа

«Юный олимпиец»

(школьный спортивный клуб)

физкультурно-спортивной  
направленности

Возраст учащихся:

9-17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Мальшкин Е.В., руководитель  
клуба, учитель физической культуры

Количество часов в год : 68

с. Моряковский Затон

## 1. Основные характеристики программы.

### 1.1. Пояснительная записка.

**Актуальность:** одним из важных условий успешной и эффективной деятельности современного человека является укрепление своего здоровья и забота о своем здоровье, всесторонняя физическая подготовленность. Актуальность программы заключена в возрастающей роли физической культуры как средства воспитания.

**Новизна:** данная программа дает возможность эффективной организации физкультурно-спортивной и оздоровительной работы в учреждении, реализует тенденцию к поиску и практическому использованию интегративного подхода в организации спортивной работы с детьми и подростками не только средствами систематических занятий, но и средствами участия обучающихся в спортивных соревнованиях различного статуса и уровня (участие во внутришкольных, районных, муниципальных и других соревнованиях), выявления одаренных и высокомотивированных обучающихся в области спорта.

**Целевая аудитория:** обучающиеся общеобразовательных организаций (10 – 17 лет).

Программа составлена на основании следующих нормативно-правовых актов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказа Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. СанПиН 2.4.2.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных учреждений дополнительного образования детей» от 04.07.2014г. №41;

4. Письма Минобрнауки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

### 1.2. Цель и задачи.

**Цель программы:** достижение всестороннего развития личности в процессе овладения физической культурой.

#### **Задачи:**

- формировать физическую культуру обучающихся как элемент здорового образа жизни;
- формировать у школьников потребность в систематических занятиях спортом;
- способствовать повышению двигательной активности и укреплению здоровья школьников;
- развивать мотивацию обучающихся к определенному виду спортивной деятельности;
- выявлять талантливых детей для их дальнейшего целенаправленного занятия спортом.

### 1.3. Срок реализации и режим занятий.

**Срок реализации программы:** программа рассчитана на 9 месяцев и предлагает более углублённую подготовку воспитанников по физической культуре, дополняя общеобразовательную программу по тем видам спорта, которые пользуются популярностью у большинства детей в повседневной жизни.

**Режим занятий:** 2 часа в неделю. Занятие длится 45 мин.

**Методика организации занятий:** данной программой предусмотрены теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика. Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Практические занятия строятся по определённой схеме и состоят из 3 основных частей:

- подготовительной (или разминки) - сюда включаются общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.); ходьба, бег, спортивные упражнения на внимание и т.п.

- основной - здесь выполняются упражнения из разделов программы; проводятся подвижные и спортивные игры.

- заключительной - сюда включается ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры. В конце заключительной части подводятся итоги занятия.

В процентном соотношении подготовительная и заключительная части составляют примерно 20-30% от всего занятия; основная - 70-80%.

Методы организации деятельности воспитанников на занятии следующие: фронтальный, групповой, поточный методы, метод индивидуальных занятий и круговой тренировки.

## 2. Содержание программы.

### 2.1. Учебный план.

№	Наименование темы	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
1	Физическая культура и спорт в России	2	-	2	Тест (текущий контроль)
2	Основы знаний о физкультурной деятельности	2	-	2	Тест (текущий контроль)
3	Гигиена физической культуры	1	-	1	Тест (текущий контроль)
4	Правила соревнований, оборудование, инвентарь, места занятий	1	-	1	Тест (текущий контроль)
5	Инструкторская и судейская практика	1	1	2	Тест (промежуточный контроль)
6	Общая физическая подготовка: - атлетическая гимнастика; - футбол; - баскетбол; - волейбол; - редкие и национальные виды спорта (мини-лапта).	-	6 8 12 12 6	44	Спортивные упражнения, спортивная игра (текущий, промежуточный контроль)
7	Легкая атлетика	-	10	10	Нормативы (промежуточный контроль)
8	Участие в физкультурно-	-	6	6	Соревнования (итоговый и

	оздоровительных мероприятиях (согласно перечню мероприятий)				промежуточный контроль)
	<b>Всего</b>			<b>68</b>	

### 2.3. Перечень физкультурно-оздоровительных мероприятий:

- участие в школьных Днях здоровья;
- участие в школьных и окружных соревнованиях;
- участие в районных соревнованиях;
- участие во Всероссийской олимпиаде школьников по физической культуре;
- участие в круглогодичной Спартакиаде школьников;
- участие в «Президентских спортивных играх»;
- участие в «Президентских состязаниях»;

### 2.4. Содержание учебно-тематического плана.

1. Теория: вводное занятие. Знакомство; вводный инструктаж по технике безопасности и поведения на занятиях физической подготовки; оказание первой медицинской помощи при спортивных травмах (практико-ориентированное задание); особенности, традиции, исторические тенденции становления и развития физической культуры в России (в ходе занятия).

2. Теория (в ходе занятия): основы знаний о физкультурной деятельности (медико-биологические основы; основы теории и методики физической деятельности).

3. Теория (в ходе занятия): гигиена физической культуры (правила личной гигиены, закаливание, режим дня и питания).

4. Теория: (в ходе занятия): правила соревнований, мест занятий, оборудование, инвентарь (демонстрационно-практическое занятие).

5. Теория (в ходе занятия): инструкторская и судейская практики (правила проведения и судейства игр).

6. Практика: общая физическая подготовка.

*Атлетическая гимнастика* (общеразвивающие силовые упражнения для развития основных физических качеств, состоящие из разнообразных комплексов без предметов и с предметами).

*Футбол* (передачи мяча, нападающие удары; техника защиты - действия с мячом; тактика нападения - индивидуальные действия, групповые действия, командные действия; двухсторонняя игра).

*Баскетбол* (ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам; индивидуальные тактические действия в защите и в нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и в нападении; двухсторонняя игра по простейшим правилам).

*Волейбол* (перемещения и стойка, подачи мяча, нападающие удары; техника защиты - действия с мячом; тактика нападения - индивидуальные действия, групповые действия, командные действия; двухсторонняя игра).

*Редкие и национальные виды спорта. Ланта* (бег из различных исходных положений; броски набивного мяча из различных положений; ловля и подача мяча; командные действия).

7. Практика: легкая атлетика (знакомство с отдельными видами легкой атлетики в форме практического занятия; упражнения для развития скорости; прыжковые упражнения; упражнения на гимнастических снарядах; акробатические упражнения).

8. Практика: участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях (промежуточные и контрольные испытания).

### **3. Планируемые результаты.**

3.1. По окончании воспитанники должны знать:

- сведения по технике безопасности; о первой медицинской помощи при травмах;
- сведения по истории, теории и методике физической культуры;
- сведения о гигиене, о врачебном контроле и самоконтроле;
- сведения о технике и тактике различных видов спорта;
- об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях;
- о правилах и организации проведения соревнований.

3.2. По окончании воспитанники должны уметь:

- выполнять контрольные нормативы по ОФП по разделам программы для своего возраста;
- оказать первую помощь при спортивных травмах;
- выполнять функции спортивного судьи.

### **4. Материально-техническое оснащение**

4.1. Занятия теоретического содержания: компьютер, проектор, мобильный экран.

4.2. Занятия практического содержания:

- комплект средств для оказания первой медицинской помощи при спортивных травмах;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические маты;
- гантели (разные весовые категории);
- гири (разные весовые категории);
- футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи;
- баскетбольные кольца;
- волейбольная сетка;
- скакалки;
- гимнастические палки;
- гимнастические снаряды;
- биты для лапты.

