

муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Кудинцевская средняя общеобразовательная школа»  
Львовского района Курской области.

Принято на педагогическом  
совете, протокол № 1  
« 31 » 08 2023 г.



Утверждено и введено в действие  
приказом № 1-49/18  
от « 31 » 08 2023 г.  
директор И.И. Меркулов

**Дополнительная общеразвивающая  
образовательная программа физкультурно –  
спортивной направленности  
«Олимпийцы среди нас»**

Составитель : Злобина  
**Наталья Филипповна**  
педагог дополнительного образования.

2023– 2024 учебный год

**Пояснительная записка.**

Программа объединения «Олимпийцы среди нас» разработана в соответствии с:

Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

приказом Министерства просвещения от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

приказом Министерства просвещения от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. №196»;

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

приказом Минобрнауки от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

уставом МБОУ «Кудинцевская средняя общеобразовательная школа» Льговского района Курской области .

Настоящее положение определяет структуру, порядок разработки и утверждения рабочих программ дополнительного образования .

Программа деятельности объединения школьников “Олимпийцы среди нас” реализует социально-педагогическое направление во внеурочной деятельности. Эта программа актуальна тем, что она широко и многосторонне раскрывает физические данные обучающихся . Одновременно осуществляется развитие творческого опыта обучающихся в процессе собственной физкультурно- спортивной активности.

Учебный план объединения построен на основе:

Нормативно-правовой и документальной основой разработки Программы внеурочной деятельности школьников “Олимпийцы среди нас” являются:

- Закон РФ “Об образовании”;
- Концепция духовно-нравственного воспитания российских школьников;
- Примерная программа воспитания и социализации обучающихся.

Типовой программой объединения физкультурно – спортивной деятельности , рекомендованной Управлением внеклассных и внешкольных учреждений Министерства просвещения. С целью усовершенствования элементарных спортивных навыков обучающихся.

Занятия объединения по данной программе тесно связаны с уроками физкультуры и опираются на знания, получаемые на этих уроках, но они в большей степени расширяют и углубляют знания, умения, навыки трудится, всесторонне и гармонично развивают детей в процессе их деятельности, вырабатывают у детей чувство коллективизма, ответственности и гордости за свой труд, уважение к труду других. Видя спортивные достижения других, обучающиеся будут сравнивать их, находить их достоинства и недостатки, критически подходить к своей работе. Все это вырабатывает аналитический ум, развивает конструкторские способности, мышление, память. Дети познают значимость своих тренировок, их полезность для окружающих.

В основу программы объединения положены следующие принципы:

- интеграция, целостность и взаимосвязь всех компонентов образовательного пространства ребенка учебной, внеурочной и внешкольной деятельности;
- развитие индивидуальности каждого ребенка в процессе социального и профессионального самоопределения в системе внеурочной деятельности;

- активность и осознанность действий всех субъектов образовательного процесса: педагогов, учащихся и их родителей;
- преемственность содержания и форм воспитательной деятельности.

Цели и задачи объединения направлены на то, чтобы приобщить детей к систематическим занятиям, избранным видам спорта, научить их основам мастерства, помочь им совершенствовать свои знания игры в волейбол, баскетбол, привить навыки командной игры, способность мыслить и принимать правильные решения в сложных, экстремальных ситуациях, развитие воли и выносливости, формирование адекватной самооценки школьников.

**Целью** данной программы является содействие всестороннему развитию личности подростка

**Задачи программы:**

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве основ здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности;
- преодоление бытовой неустроенности;
- учить бережному отношению к родной природе и памятникам культуры;
- формирование навыков труда по самообслуживанию.
- воспитание у учащихся чувства ответственности и сопричастности к своей малой и большой Родине.

**Основными задачами объединения являются:**

- пропаганда здорового образа жизни;
- популяризация волейбола, баскетбола как видов спорта и активного отдыха;
- формирование устойчивого интереса к занятиям волейболом и баскетболом; обучение технике и тактике игры;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости);
- воспитание моральных и волевых качеств;
- самопознание (проявление интереса к своим взглядам, отношениям, поступкам, определение своих возможностей);
- самореализация (раскрытие своих возможностей и личностных качеств, а также предъявление их окружающим);
- самоидентификация (определение своей принадлежности к тем или иным социальным группам).

Программа составлена в соответствии:

-с типовым положением «Об образовательном учреждении дополнительного образования детей»,

утвержденным Постановлением правительства Российской Федерации от 07.03 95 г. №223

- с требованиями к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей, утвержденными на заседании научно-методического совета по дополнительному образованию », согласно приказу Минобрнауки России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;  
-с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.1251-03(зарегистрировано в Минюсте 27.05.03г.№4594)

Данная программа рассчитана на детей в возрасте от 11 до 16 лет.

**Сроки реализации данной программы:** 2023 -2024 учебный год.

**Формы занятий:** учебно- тренировочные занятия , игры , беседы , конкурсы, соревнования .

**Формы проведения итогов по каждой теме:** метод тестирования контрольных испытаний.

**Режим занятий:** понедельник,вторник,пятница с 14.30 до 16.00 ч  
( 40 минут занятие ; 10 минут – динамическая пауза или физкультминутка ; 40минут занятия)

**Цели и задачи:**  
объединения «Олимпийцы среди нас »

на 2023 - 2024 учебный год :

1. Способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма,
2. Содействовать развитию физических способностей обучающихся ( силовые ,скоростные , координационные качества, выносливость, гибкость)
3. Воспитывать моральные и волевые качества .
4. Формировать у учащихся устойчивый интерес к занятиям волейболом, баскетболом, теннисом.
5. Воспитывать у школьников привычку к самостоятельным , систематическим занятиям физической культурой , спортом.
6. Прививать детям основы экологического сознания и навыки природоохранного поведения .
7. Выполнение задач по основным направлениям :
  - а) Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний ( лекций, бесед, видеозаписей);
  - б) проведение практических занятий (общая и специальная физическая подготовка, обучение основам техники и тактики игры в волейбол , баскетбол );
  - в) организация учебных и участие в спортивных соревнованиях ;
  - г) обучение санитарно-гигиенических и врачебно-медицинских требований ;
  - д) проведение воспитательных и культурно-массовых мероприятий.

### **Планируемые результаты**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты физкультурно – спортивной направленности.**

Результаты освоения содержания объединения «Олимпийцы среди нас» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать обучающиеся объединения по завершении обучения первого года обучения.

Требования к результатам изучения объединения выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, окончившим первый год обучения.

Результаты освоения программного материала в объединении «Олимпийцы среди нас» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

#### **Личностные результаты.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения физкультурно – спортивной направленности. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

#### **Метапредметные результаты .**

Понимание объединения как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

Понимание физического объединения как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

#### **Предметные результаты.**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения объединения физкультурно – спортивной направленности. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий объединения.

Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

Способность составлять планы занятий объединения с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

Способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Ожидаемые результаты:**

- создание конкурентно-способных команд мальчиков и девочек;

- укрепление психического и физического здоровья учащихся;
- применение полученных навыков в целях отдыха , тренировки , повышения работоспособности и укрепление здоровья ;
- снижение количества правонарушений среди подростков;

В результате освоения данной программы **обучающиеся должны знать :**

- педагогические , физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности , основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств , возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физическими упражнениями ;
- психофундаментальные особенности собственного организма , индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепление здоровья и повышения физической подготовленности;
- правила личной гигиены , профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Обучающиеся должны уметь :**

- технически правильно осуществлять двигательные действия в данных видах спорта , использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим , подбирать и планировать физические упражнения , поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности ;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке , добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физической подготовки;
- управлять своими эмоциями , эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками , владеть культурой общения ;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях , оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием , специальными техническими средствами .

**Формы занятий :**

Учебно-тренировочные занятия , игры , беседы , конкурсы , соревнования .

**Средства обучения :**

Волейбольные мячи , скакалки , маты , гимнастическая стенка , гимнастические скамейки , волейбольная сетка .

Занятия проходят в спортивном зале , на свежем воздухе , спортивной площадке .

**Формы проведения итогов по каждой теме :** Метод тестирования контрольных испытаний , соревнования .

**Форма подведения итогов реализации программы :**

Соревнования конкурсы на базе школы , участие в Муниципальных соревнованиях.

## **Методическое обеспечение знаний**

## **Список используемой литературы :**

1. В.И.Лях Методика физического воспитания учащихся . М.Просвещение 2012 год.
2. Г.А. Колодницкий , В.С. Кузнецов , М.В. Маслов – Внеурочная деятельность учащихся ( Волейбол ) М.Просвещение 2011 год.
3. В.П. Ковалёв ( электронная версия ) Поурочное планирование уроков физической культуры по « Волейболу» 5-11 класс. УО Администрация г. Белгород МОУ «Лицей № 38» 2009 год.
4. П.В.Степанов ,С.В.Сизяев ,Т.Н.Сафронов – Программы внеурочной деятельности по физической культуре.
5. Спортивно- оздоровительная деятельность »  
М.Просвещение 2016 год. Матвеев А.П., Физическая культура. 5 - 11 классы. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П.Матвеева: пособие для учителей общеобразовательных учреждений (А.П.Матвеев – Москва: Просвещение, 2011 г.).

### **Интернет ресурсы:**

[www.idppo.kubannet.ru/show/1291/physical\\_culture\\_att.doc](http://www.idppo.kubannet.ru/show/1291/physical_culture_att.doc)

[www.it-n.ru/communities.aspx?d\\_no=134683&ext=Attachment.aspx?Id=47836](http://www.it-n.ru/communities.aspx?d_no=134683&ext=Attachment.aspx?Id=47836)

Физическая культура 1-11 классы (Волгоград, издательство «Учитель», 2010 г.)  
Организация спортивной работы в школе (Волгоград, издательство «Учитель», 2010 г.)  
Воспитательный процесс в школе. 1 часть. (Волгоград, издательство «Учитель», 2010 г.)  
Большая детская энциклопедия. Спорт. (Екатеринбург, ООО «Издательство», 2008 г.)  
На зарядку становись! Новые песни о спорте. (Москва, ООО «ДМИ «ТВИК», 2008 г.)  
Песни будущих чемпионов (Москва, ООО «Би Смарт», 2011 г.)

Дополнительная литература:

Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа. (сост. Е.С.Савинов – 3-е издание – Москва: Просвещение, 2011г.) (стандарты второго поколения).

Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. Москва: Просвещение, 2011 г. (Стандарты второго поколения).

## Учебно- тематический план объединения «Олимпийцы среди нас»

Учитель : ЗЛОБИНА НАТАЛЬЯ ФИЛИППОВНА

Количество часов : 72, в неделю 6

Планирование составлено

На основе пособия по внеурочной деятельности учащихся – 2016 год., программы по физической культуре и спорту в школе – 2021 г.

№ п/п	Содержание раздела , темы	Кол-во часов теория	Кол-во часов практика	Кол-во часов всего	Форма текущего контроля и промежуточной аттестации
<u>1</u>	Физическая культура и спорт в России	1	-	1	
<u>2</u>	Гигиена ,предупреждение травм, врачебный контроль ,самоконтроль	1	-	1	
<u>3</u>	Место занятий, оборудование, инвентарь	1	-	1	
<u>4</u>	Волейбол	10	23	33	
<u>5</u>	Баскетбол	2	10	12	
<u>6</u>	Настольный теннис	2	8	10	
<u>7</u>	Футбол	2	10	12	
<u>8</u>	Внеклассная работа , контрольные испытания, соревнования	2	2	4	
	ИТОГО :	21	53	74	

## Календарно - тематический план

Название разделов, тем	Количество часов		
	теория	практика	всего
1.Вводное занятие. Знакомство с обучающимися, инструктаж по технике безопасности			
<b>I Физическая культура и спорт в России</b>	<b>1</b>		<b>1</b>
1. Лучшие спортсмены			
2.Что такое Олимпиада?			
3.Федерация спорта и её судейство			
<b>II Гигиена ,травматизм ,врачебный контроль, самоконтроль.</b>	<b>1</b>		<b>1</b>
1.Гигиена спортсмена ,причины травматизма			
2. Меры безопасности			
3.Врачебный контроль , самоконтроль			
<b>III Правила соревнований</b>	<b>1</b>		<b>1</b>
1.Место занятий			
2.Оборудование , инвентарь			
<b>IV Волейбол</b>	<b>10</b>	<b>23</b>	<b>33</b>
1.Правила игры в волейбол	2		2
2.Перемещение на площадке	1	1	2
3.Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх	1	1	2
4. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке		2	2
5. Передача мяча сверху двумя руками , стоя спиной в направлении передачи		1	1
6.Верхняя прямая подача мяча	1	1	2
7. Нижняя прямая подача мяча		1	1
8. Атакующие удары	1	1	2
9. Приём мяча снизу двумя руками	1	1	2
10.Приём мяча сверху двумя руками	1	1	2
11.Приём мяча отраженного сеткой		1	1
12. Одиночное блокирование атакующих ударов	1	1	2
13. Групповое блокирование ( вдвоем ,втроем )		1	1
14. Страховка при блокировании		1	1
15. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите		1	1
16. Групповые тактические действия в нападении и защите		1	1
17. Командные тактические действия в нападении и защите	1	1	2
18. Двухсторонняя учебная игра		6	6
<b>V Баскетбол</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>12</b>
1.Правила игры в баскетбол	1		1
2.Перемещение по площадке		1	1
3.Повороты на месте		1	1
4.Передачи и броски в кольцо		1	1
5. Штрафной бросок		1	1
6. Ведение мяча с изменением скорости		1	1
7.Тактические действия	1	1	2

8.Ловля от щита		1	1
9.Учебно-тренировочная игра		3	3
<b>VI Настольный теннис</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>10</b>
1. Вводный урок по настольному теннису, инструктаж по Т.Б., обзор развития настольного тенниса.	1		1
2. Изучение элементов стола и ракетки, изучение плоскостей вращения мяча, хваток, выпадов			1
3. Передвижение игрока приставными шагами, совершенствование выпадов, хваток, передвижения			
4. Обучение технике подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча, игра-подача		1	1
5. Обучение подаче «Маятник», учебная игра с элементами подач		1	1
6. Обучение подачи «Веер», совершенствование техники подачи «Маятник, соревнования в группах			
7. Совершенствование подач «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре, учебная игра с изученными элементами			
8. Обучение технике «срезка» мяча ,совершенствование техники срезки в игре		1	1
9. Совершенствование техники «срезка» слева, справа, игра с применением срезок		1	1
10. Учебная игра с ранее изученными элементами, соревнование в группах			
11. Совершенствование техники движения ногами, руками, техника выполнения подач			
12. Обучение технике «Наката» в игре, вращения мяча в «накате»	1	1	1
13. Обучение технике «наката» слева, справа, совершенствование техники «наката», применение в игре			
14. Учебная игра по совершенствованию подач, срезок, накатов		1	1
15. Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «Подставка»			
16. Применение «подставки» в игре			
17. Изучение техники выполнения «подставки» слева, справа			
18. Совершенствование техники элемента «подставка» слева справа			
19. Учебная игра с совершенствованием ранее изученных элементов		2	2
<b>V11 Футбол</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>12</b>
1.Правила игры	2		2
2.Обводка мяча справа и слева		2	2
3.Тренировки около ворот		2	2
4.Тактические действия		2	2
5.Учебная игра.		4	4
<b>VI11 Внеклассная работа</b>		<b>4</b>	<b>4</b>
1. Участие в легкоатлетическом кроссе		1	1
2.Соревнование по теннису		1	1
3. День здоровья		1	1

4. Огонёк с участием родителей, членов кружка			
5. Веселые старты		1	1