

**Управление народного образования Администрации Кетовского МО
муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Каширинская средняя общеобразовательная школа им. Белоусова Д.А.»**

Принята (согласована) на заседании педагогического совета от «30» августа 2024 г. протокол № 1

Утверждаю:
директор МКОУ «Каширинская СОШ им. Белоусова Д.А.»
_____ Н.Б. Головизнина



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа физкультурно-спортивной направленности
«Школьный спортивный клуб «Олимп»
Возраст обучающихся: 6-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Мельникова Н.А.
педагог дополнительного образования

с. Каширино, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
Паспорт программы	3
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель и задачи программы, планируемые результаты	5
1.3. Учебный план	6
1.4. Содержание учебно-тематического плана	7
1.5. Календарно – тематический план	7
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1. Календарный учебный график	10
2.2. Условия реализации программы	11
2.3. Формы текущего контроля, промежуточной аттестации	11
2.4. Список литературы	12

Паспорт программы

Ф.И.О. составителя	Мельникова Наталья Александровна
Учреждение	МКОУ «Каширинская СОШ им. Белоусова Д.А»
Наименование программы	Школьный спортивный клуб «Олимп»
Тип образовательной программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
Направленность деятельности	Физкультурно-спортивная
Образовательная область	Физическая культура
Вид программы	Модифицированная
Срок обучения	1 год
Возраст обучающихся	6-18 лет
Объем часов	102
Уровень освоения программы	стартовый
Цель программы	Вовлечение обучающихся в занятия физической культурой и спортом, развитие школьного спорта через систему школьных физкультурно–оздоровительных, спортивно-массовых и социально–значимых мероприятий; мотивация учащихся к занятиям физкультурой и спортом; популяризация ЗОЖ, ВсОШ, ВФСК ГТО в различных направлениях деятельности клуба
С какого года реализуется	с 2017 года

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Школьный спортивный клуб «Олимп» разработана на основании:

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

- Федерального закона РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

- Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р);

- Паспорта приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил - СП 2.4.364820 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», действующих до 2027 года;

- Устава МБОУ ДО «Кетовский детско-юношеский центр»;

- Положения о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе МБОУ ДО «Кетовский детско-юношеский центр»

Основные направления дополнительной общеобразовательной программы «Школьный спортивный клуб «Олимп»:

Физкультурно-оздоровительное направление: организация и проведение конкурсных (творческих) мероприятий, Дней спорта, спортивных праздников, приуроченных к знаменательным датам, общественно значимым спортивным событиям.

Спортивно-массовое направление: организация и проведение социально-значимых и спортивно-массовых мероприятий (соревнований, олимпиад) по различным видам спорта, включая школьные этапы «Президентские состязания», «Президентские спортивные игры», «Игры ШСК».

Образовательное направление: подготовка к Всероссийской олимпиаде школьников и команд к этапам Всероссийских спортивных соревнований школьников, спортивных волонтеров/ инструкторов, участвующих в организации и проведении школьных физкультурных и спортивных мероприятий).

Информационно-пропагандистское направление: информационное освещение деятельности клуба на официальном сайте общеобразовательной организации, в группе клуба в социальных сетях, размещение информации на стенде, в средствах массовой информации; организация и проведение акций, пропагандирующих ценности физической культуры и спорта, здорового образа жизни, ВФСК ГТО.

Организационно-педагогическая деятельность: планирование деятельности клуба на учебный год, мониторинг спортивных достижений обучающихся, педагогическое сопровождение работы Совета клуба, осуществление взаимодействия с социальными партнерами клуба, организация деятельности спортивных волонтеров, работа с документацией

(ведение журнала учета, подготовка отчетов, конкурсной документации, в том числе для смотра-конкурса ШСК, разработка положений о мероприятиях).

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы определяется запросом со стороны педагогов и родителей на образовательную и воспитательную деятельность в рамках работы клуба, организуемую во внеучебное время для удовлетворения потребностей обучающихся в содержательном физкультурно-спортивном досуге с учетом их индивидуальных возможностей.

Новизна Программы основана на гармоничном сочетании нескольких направлений деятельности клуба (физкультурно-оздоровительное, спортивно-массовое, образовательное, информационно-пропагандистское, организационно-педагогическая деятельность).

Программа способствует выявлению из общей школьной среды спортивно одаренных и активных учеников, включает проведение специальных занятий с ними (подготовка спортивных волонтеров / инструкторов и участников олимпиад и конкурсов), и привлечение к организации мероприятий со сверстниками и младшими школьниками. В Программу включено проведение школьного этапа по отбору школьников на муниципальные /региональные этапы «Президентские состязания», «Президентские спортивные игры» и «Игры ШСК» (далее - Президентские соревнования), работа с документацией, разработка проектов / положений, обработка информации о деятельности клуба и размещение ее в социальных сетях и на сайте школы.

Программа построена с учетом цикличности и этапности организации проведения мероприятий и подготовки к ним.

Отличительные особенности программы:

- в деятельности клуба участвуют несовершеннолетние и совершеннолетние обучающиеся, которые имеют право в соответствии со своими способностями, возможностями и интересами на выбор занятий;
- ежегодно учащиеся параллелей начального, среднего и старшего звена в течение учебного года в рамках деятельности клуба участвуют в цикле мероприятий, где выявляются спортивно одаренные школьники и лидеры (спортивные волонтеры /инструкторы);
- организована индивидуальная работа (сопровождение) с мотивированными и одаренными детьми-участниками олимпиад, конкурсов;
- спортсмены / команды, прошедшие отбор на школьном этапе, принимают участие в соревнованиях различных уровней.

Адресат программы: Программа предназначена для учащихся 1-11 классов. В Программе участвуют различные категории детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе состоящие на учете ПДН, внутришкольном учете, дети-сироты и дети без попечения родителей, дети из малообеспеченных семей, а также дети с ослабленным здоровьем, дети с ограниченными возможностями здоровья.

Срок реализации (освоения) программы 1 год, 34 недели.

Объем программы – 102 часа.

Формы обучения: фронтальные, коллективные, групповые, малой группой, парные, индивидуальные.

Особенности образовательного процесса: очная, применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, численный состав группы – до 15 человек, режим занятий - 3 раза в неделю, продолжительность занятия – 40 минут.

1.2.Цель и задачи программы

Цели:

Вовлечение обучающихся в занятия физической культурой и спортом, развитие школьного спорта через систему школьных физкультурно–оздоровительных, спортивно-массовых и социально–значимых мероприятий; мотивация учащихся к занятиям физкультурой и спортом; популяризация ЗОЖ, ВсОШ, ВФСК ГТО в различных направлениях деятельности

клуба.

Задачи:

- вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом, формирование у них мотивации и устойчивого интереса к укреплению здоровья;
- организация физкультурно-спортивной работы с обучающимися;
- участие в спортивных соревнованиях различного уровня среди образовательных организаций;
- развитие волонтерского движения по пропаганде здорового образа жизни и ВФСК ГТО;
- создание условий для развития различных видов и форм спортивно-оздоровительной деятельности обучающихся, в том числе имеющих отклонения в состоянии здоровья, ограниченные возможности здоровья.

1.3. Учебный план.

№	Название раздела программы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Гимнастика	32		32
2	Легкая атлетика	38		38
3	Лыжная подготовка	12		12
4	Подвижные игры	20		20
5	Общеразвивающие упражнения	На каждом уроке		На каждом уроке

1.4. Содержание программы:

Гимнастика: Построение в одну шеренгу по команде; перестроение из одной шеренги в две; размыкание вправо, влево, от середины; изменение длины шага – шире шаг, короче шаг; построение в колонну по одному; перестроение из колонны по одному в колонну по два; повороты налево, направо; повороты кругом; равновесие, ходьба по рейке гимнастической скамейки; лазанье по гимнастической стенке с предметом в руках; передвижение в висе на гимнастической стенке; лазание по канату; перелезание и подлезание; ходьба и бег по гимнастической скамейке; опорные прыжки через гимнастическую скамейку; опорные прыжки через гимнастического «козла»

Легкая атлетика: Ходьба с изменением направления; ходьба с преодолением препятствий; бег в медленном темпе; бег с низкого (высокого) старта на 30-60 м; эстафетный бег (встречный); бег с преодолением препятствий; прыжки в длину с места; прыжки в высоту «перешагиванием»; специальные беговые упражнения; кувырки вперед, назад; переноска и передача груза; метание малого мяча на дальность.

Лыжная подготовка: Передвижение одновременным бесшажным ходом; передвижение одновременным одношажным шагом; подъем «полуелочкой», «полулесенкой»; спуск со склона в основной стойке; свободное передвижение по лыжне.

Подвижные игры: Подвижные и спортивные игры, направленные как на развитие физических качеств детей, так и на развитие внимания, памяти, инициативы, восприятия, пространственных и временных ориентиров, последовательности движений.

Общеразвивающие упражнения: Упражнения с предметами и без предметов: для мышц шеи, для укрепления мышц спины и живота, для развития мышц рук и плечевого пояса, для кистей рук и пальцев, для мышц ног, упражнения на дыхание, для укрепления голеностопных суставов, для укрепления туловища, для формирования правильной осанки.

1.5. Календарно-тематическое планирование.

№ п. п	Раздел, тема	Кол- во часов	Дата	Формы учебных занятий
1	Гимнастика. Построение в одну шеренгу.	1		Комбинированный урок.
2	Построение в одну колонну.	1		Комбинированный урок.
3	Повороты налево, направо, кругом.	2		Комбинированный урок.
4	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	2		Комбинированный урок.
5	Легкая атлетика. Сочетание разновидностей ходьбы.	1		Комбинированный урок.
6	Бег в медленном, равномерном темпе.	2		Комбинированный урок.
7	Специальные беговые	2		Комбинированный урок.

	упражнения.			
8	Бег с преодолением препятствия.	1		Комбинированный урок.
9	Бег на скорость с высокого старта 30 м.	2		Комбинированный урок.
10	Прыжки в длину с места.	2		Комбинированный урок.
11	Прыжки в длину с прямого разбега.	2		Комбинированный урок.
12	Прыжки в высоту «перешагиванием».	2		Комбинированный урок.
13	Метание малого мяча на дальность.	2		Комбинированный урок.
14	Спортивные игры. Пионербол. Правила игры. Расстановка игроков. Перемещение игроков.	4		Комбинированный урок.
15	Гимнастика. Ходьба по ориентирам.	1		Комбинированный урок.
16	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	1		Комбинированный урок.
17	Упражнения с гимнастическими палками.	1		Комбинированный урок.
18	Упражнения с малыми мячами.	1		Комбинированный урок.
19	Упражнения с большими мячами.	1		Комбинированный урок.
20	Упражнения для формирования правильной осанки.	1		Комбинированный урок.
21	Лазанье по канату. (вис на канате).	2		Комбинированный урок.
22	Вис и подтягивания на перекладине.	2		Комбинированный урок.
23	Перелезание через препятствия.	2		Комбинированный урок.
24	Подлезание под препятствия.	2		Комбинированный урок.
25	Опорные прыжки через гимнастическую скамейку.	2		Комбинированный урок.
26	Спортивные игры.	2		Комбинированный урок.
27	Баскетбол. Элементы игры.			Комбинированный урок.
28	Стойка баскетболиста.	2		Комбинированный урок.
29	Передача мяча от груди	2		Комбинированный урок.

	двумя руками.			
30	Ловля мяча двумя руками.	2		Комбинированный урок.
31	Гимнастика Ходьба и бег по гимнастической скамейке.	1		Комбинированный урок.
32	Передвижение в вися по гимнастической стенке.	1		Комбинированный урок.
33	Опорные прыжки через гимнастического «козла».	2		Комбинированный урок.
34	Кувырок вперед, назад.	2		Комбинированный урок.
35	Легкая атлетика Бег в медленном равномерном темпе.	1		Комбинированный урок.
36	Бег с преодолением препятствий.	1		Комбинированный урок.
37	Переноска груза, передача предметов.	1		Комбинированный урок.
38	Подтягивание на канате.	1		Комбинированный урок.
39	Метание малого мяча в цель.	1		Комбинированный урок.
40	Ходьба по рейке гимнастической скамейки.	1		Комбинированный урок.
41	Броски и ловля большого мяча двумя руками в парах.	1		Комбинированный урок.
42	Лыжная подготовка Правила безопасности на уроке по лыжной подготовке.	1		Комбинированный урок.
43	Выбор лыжного инвентаря и уход за ним.	1		Комбинированный урок.
44	Передвижение на мини лыжах ступающим и скользящим шагом	4		Комбинированный урок.
45	Подъем на склон «лесенкой»	2		Комбинированный урок.
46	Спуск со склона в основной стойке.	2		Комбинированный урок.
47	Свободное передвижение на мини лыжах.	2		Комбинированный урок.
48	Спортивные игры. Броски мяча по корзине двумя руками, одной рукой снизу.	2		Комбинированный урок.
49	Остановки по сигналу.	3		Комбинированный урок.
50	Гимнастика.			Комбинированный урок.

	Построение в одну шеренгу.	1		
51	Построение в одну колонну.	1		Комбинированный урок.
52	Повороты налево, направо, кругом.	2		Комбинированный урок.
53	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	2		Комбинированный урок.
54	Легкая атлетика. Сочетание разновидностей ходьбы.	1		Комбинированный урок.
55	Бег в медленном, равномерном темпе.	2		Комбинированный урок.
56	Специальные беговые упражнения.	2		Комбинированный урок.
57	Бег с преодолением препятствия.	1		Комбинированный урок.
58	Бег на скорость с высокого старта 30 м.	2		Комбинированный урок.
59	Прыжки в длину с места.	2		Комбинированный урок.
60	Прыжки в длину с прямого разбега.	2		Комбинированный урок.
61	Прыжки в высоту «перешагиванием».	2		Комбинированный урок.
62	Метание малого мяча на дальность.	2		Комбинированный урок.
63	Спортивные игры. Пионербол. Элементы игры. Расстановка игроков. Перемещение игроков.	4		Комбинированный урок.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель в году.	34 недели
Первое полугодие.	С 01.09.20__ г. по 31.12.20__ г., 17 учебных недель
Выходные дни.	С 01.01.20__ г. по 09.01.20__ г.
Второе полугодие.	С 10.01.20__ г. по 31.05.20__ г., 19 учебных недель
Промежуточная аттестация в конце учебного года (итогового контроля по завершению программы)	май

2.2. Формы текущего контроля/промежуточной аттестации:

Контролю и учету подлежат состав занимающихся, расписание занятий, посещаемость, рабочее время педагогических работников, обеспечивающих деятельность ШСК, проведение физкультурно-спортивных мероприятий и результаты участия в соревнованиях. Руководитель ШСК ведет журнал учета работы клуба установленной формы.

2.3. Условия реализации программы

Администрация ОУ предоставляет клубу в бесплатное пользование: школьные спортивные залы, инвентарь и оборудование, технические средства (компьютер, принтер, мультимедиа-проектор, музыкальный центр, микрофон).

Примерный перечень инвентаря и оборудования

№	Наименование инвентаря и оборудования	Количество
1	Мячи волейбольные	10
2	Мячи баскетбольные	10
3	Мячи футбольные	10
4	Малые мячи для большого тенниса	10
5	Жилетки игровые (разного цвета)	30
6	Обручи	30
7	Скакалки	30
8	Гимнастические палки	30
9	Гимнастические коврики	30
10	Гимнастические скамейки	10
11	Гимнастические маты	10
12	Тумбы для определения гибкости	2
13	Коврики для прыжков	2
14	Кубики	10
15	Фишки / конусы	20
16	Доска для отжимания	2
17	Лыжи	30

18	Лыжные палки	60
19	Эстафетные палочки	10
20	Волейбольная сетка	2

2.4 Список используемой литературы

1. Вишневский, В.И., Столяров, В.И. Система массовых спортивных соревнований школьников («Команда-класс») по игровым видам спорта: Научно- методические рекомендации. — Москва: АНО «Учебный Центр информационных и образовательных технологий», 2009. — 131 с.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. — Москва: Просвещение, 2011. — 77 с.
3. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. — Москва: Просвещение, 2011. — 93 с.
4. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. — Москва: Просвещение, 2011. — 95 с.
5. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. — Москва: Просвещение, 2011. — 95 с.
6. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Москва: Издательство «Спорт», 2016.
7. Дополнительная общеразвивающая программа для одаренных детей и талантливой молодежи «Программа деятельности школьного физкультурно – спортивного клуба «Тридцаточка». /авт.-сост: Е.В.Моргунова — Курган, 2016.
8. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. / Лях В.И., Зданевич А.А. — Москва: Просвещение, 2008.
9. Методика обучения физической культуре: 1-11 кл.: Методическое пособие/ Л.В., Байбородова, И.М. Бутин, Т.Н. Леонтьева, С.М. Масленников — Москва: Владос, 2004.
10. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). Методическое пособие /авт.-сост.: П.А. Киселев, С.Б. Киселева. — Москва: Глобус, 2008.
11. Олимпиада по предмету «Физическая культура». Методическое пособие. /Н.Н. Чесноков, В.В. Кузин, А.А Красников — Москва: Физическая культура, 2005.
12. Олимпийские задания по физической культуре. 9 – 11 классы /авт.-сост. И.Н. Марченко, В.К. Шлыков — Волгоград: Учитель, 2010.
13. Примерная программа по мини-футболу (футзал) для детско-юношеских спортивных школ, детской – юношеских школ олимпийского резерва. — М.: Советский спорт, 2010.
14. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол»). / Ю. Д. Железняк, В. В. Костюков, А. В. Чачин — Москва: ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2016.
15. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном виде спорта (баскетбол). / Е.Н. Литвинов, М.Я. Виленский, Б.И. Туркунов. – Москва: Просвещение, 1996. – 64 с.
16. Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность / П. В. Степанов, С. В. Сизяев, Т. Н. Сафронов. — Москва: Просвещение, 2011. — 80 с.

17. Сборник методических разработок по итогам городского фестиваля «События будущего» среди школьных физкультурно–спортивных клубов / А.В. Дружинина, Е.В. Моргунова. - Курган: ГАОУ ДПО ИРОСТ, 2021. - 44 с.
18. Сборник программ внеурочной деятельности: 1–4 классы / под ред. Н.Ф. Виноградовой. — Москва: Вентана-Граф, 2011.
19. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва: Издательский центр «Академия», 2004.
20. Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время. / С.А. Садыкова, Е.И. Лебедева. — Волгоград: Учитель, 2008.
21. Физическая культура. 9 – 11 классы: организация и проведение олимпиад. Рекомендации, тесты, задания /авт.-сост.: А.Н. Каинов. — Волгоград: Учитель, 2009.
22. Физическая культура. Школьные олимпиады. 9 – 11 классы: методическое пособие /авт.-сост.: А.П. Матвеев, А.А. Красников, А.Б. Лагутин. — Москва: Дрофа, 2002.