

**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

	<b>стр.</b>
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 висячем положении 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. Вишневикий, 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.