

Администрация городского округа «город Калининград»  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Калининграда  
средняя общеобразовательная школа № 9  
имени Героя Советского Союза старшего лейтенанта Дьякова Петра Михайловича

МАОУ СОШ № 9 им. Дьякова П.М.

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «15» мая 2023 г.  
Протокол № 8



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ СОШ №9  
им. Дьякова П.М.

«15» мая 2023 года  
А.П. Малюгина

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Олимпийские старты»**

Возраст детей: 7 – 11 лет  
Срок реализации программы: 9 месяцев

Автор составитель:  
Егорова Валентина Сергеевна,  
заместитель директора

г. Калининград, 2023

## **Пояснительная записка**

### **Описание предмета, дисциплины, которому посвящена программа.**

Предметом «Олимпийских стартов» является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Программа реализуется в рамках проекта «Губернаторская программа «Умная продленка» и является бесплатной для обучающихся. Группа формируется из числа учащихся 1-4 классов образовательной организации, реализующей программу «Умная продленка».

### **Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа**

Ведущая идея программы — решение задач укрепления здоровья, всестороннего развития физических и духовных сил, повышение трудоспособности, продления творческого долголетия и жизни людей, занятых во всех сферах деятельности, а также морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, развитие физических качеств, формирование двигательных умений, навыков, специальной системы знаний и использование их в общественной практике и повседневной жизни.

Идея программы состоит в следующем: с большим увлечением выполняется ребёнком только та деятельность, которая выбрана им самим свободно; деятельность строится не в русле отдельного учебного предмета.

### **Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы**

Ключевые понятия:

- 1) физическое воспитание;
- 2) физическая подготовка;
- 3) физическое развитие;
- 4) физическое совершенство;
- 5) спорт.

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Олимпийские старты» имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Уровень освоения программы:** общекультурный.

### **Актуальность программы**

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощным фактором, повышающим адаптационные возможности организма, расширяющим функциональные резервы.

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с

учётом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей).

Основой программы «Олимпийские старты» являются развитие двигательных качеств человека - быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости посредством физических упражнений, спортивных и подвижных игр, упражнений с элементами гимнастики и акробатики, прикладных видов спорта.

Программа «Олимпийские старты» на базе МАОУ СОШ № 9 им. Дьякова П.М. рассчитана на учащихся в возрасте от семи до одиннадцати лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.

Занятия в секции общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой, формирования моральных и волевых качеств.

Занятия по программе «Олимпийские старты» общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Заниматься в секции может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Начальное изучение учащихся проводится при записи в секцию, во время беседы с ребёнком, с родителями; в процессе медицинского осмотра; в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и игр выбрать те, которые у них лучше получаются. Это дает возможность каждому учащемуся относиться к обучению более сознательно и активно.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

### **Педагогическая целесообразность образовательной программы**

В программе «Олимпийские старты» показано развитие коммуникативных умений, обучение младших школьников эффективно общаться в разных ситуациях, решение различных коммуникативных задач,

которые ставит перед учениками сама жизнь. Полное обучение знаниям, умениям и навыкам безопасного поведения на дороге невозможно без выполнения обучающимися заданий с имитацией возможных ситуаций на дороге и в транспорте. В ходе работы по программе реализуется целый ряд, обучающих, развивающих и воспитательных задач. Дети осваивают навыки инспектирования, учатся работать в команде и выполнять индивидуальные задания, развивают в себе такие качества личности, как коммуникабельность, эрудиция, ответственность и т.п.

### **Практическая значимость образовательной программы**

Практическая значимость программы по «Олимпийские старты» состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующей укреплению здоровья, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремлённость, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях различного масштаба.

### **Принципы отбора содержания образовательной программы**

Принципы отбора содержания (образовательный процесс построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие его способностей):

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

### **Отличительные особенности программы**

Программа реализуется в рамках проекта «Губернаторская программа «УМная ПРОдленка» и является бесплатной для обучающихся.

### **Цель образовательной программы**

Цель дополнительной общеразвивающей программы: оздоровление, физическое и психическое развитие занимающихся на основе их творческой активности; формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

### **Задачи образовательной программы**

Задачи дополнительной общеразвивающей программы: *Образовательные*

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – общая физическая подготовка спортивные игры;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике игры.

#### ***Оздоровительные***

- обеспечить возможность обучающимся вести здоровый и безопасный образ жизни средствами общей физической подготовки;
- развить основные физические качества;
- сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки.

#### ***Воспитательные***

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни.

#### **Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена учащихся МАОУ СОШ № 9 им. Дьякова П.М. в возрасте 7 - 11 лет.

Набор детей в объединение – свободный.

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 10-15 человек.

#### **Формы обучения по образовательной программе**

Форма обучения – очная.

#### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Общее количество часов в год – 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

#### **Объем и срок освоения образовательной программы**

Срок освоения программы – 1 год. На полное освоение программы требуется 72 часа, включая индивидуальные консультации, экскурсоводческие практикумы, тренинги, посещение экскурсий.

#### **Основные методы обучения**

Методы физической культуры классифицируются в соответствии с основными источниками, из которых занимающиеся получают знания, овладевают техникой упражнения, совершенствуют физические способности. В соответствии с особенностями содержания учебного материала, возрастными и индивидуальными особенностями, задачами обучения и условиями проведения занятий применяются различные методические приемы. Методический прием — это способ реализации

метода в соответствии с конкретной задачей обучения. Причем чем разнообразнее объем методических приемов, тем шире «формат» применения метода.

По форме управления учебно-тренировочным процессом выделяют словесные методы, наглядные методы и методы практических упражнений.

### **Планируемые результаты**

- овладение учащимися тактикой и техникой спортивной игры;
- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- обогащение двигательного опыта;
- расширение кругозора учащихся;
- повышение адаптивных возможности организма: противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

### **Механизм оценивания образовательных результатов**

Критерии оценки результатов обучения по программе рассматриваются по двум направлениям:

- «внешний результат» - проявляется в качестве участия детей в проведении профилактической работы, выступлениях на соревнованиях;
- «внутренний результат» - отражается в положительной динамике личностного роста обучающихся: развитии самостоятельности и ответственности, умении применять полученные знания в практической деятельности, формировании гражданского самосознания.

### **Формы подведения итогов реализации программы**

Программа «Олимпийские старты» направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств.

Контрольные испытания.

Общефизическая подготовка: бег 30 м 6 × 5 м., прыжок в длину с места; метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.

Техническая подготовка: испытания на точность передачи, испытания на точность передачи через фишки, испытания на точность удара по воротам;

Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

### **Методическое обеспечение**

Объяснение (рассказ), показ упражнения (технического или тактического приёма), разучивание (повторения упражнения, анализ выполненных движений).

Методика выполнения упражнений для развития физических качеств: быстроты, ловкости, силы и выносливости.

**I. Оборудование и инвентарь.** Спортивная форма, кроссовки; мячи, обручи, скакалки, тренажёры.

**II. Психологическая подготовка.**

Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Самоконтроль своего поведения в соревнованиях.

**III. Правила игры, соревнования и системы их проведения.**

Детальное изучение правил игры и пояснений к ним. Руководство игрой. Положение о соревнованиях. Работа судейской коллегии, обслуживающей соревнования.

**IV. Теоретические сведения**

Экипировка. Знать существующие; тактику, технику, правила соревнований по спортиграм.

**V. Практический материал**

Обучение элементам игры.

Применение тактических приёмов на практике.

**Материально-техническое обеспечение**

- Наличие стадиона и спортивного зала.
- Мячи волейбольные - 15 штук
- Мячи футбольные - 10 штук
- Мячи баскетбольные - 15 штук
- Тренажёры
- Штанги, гантели.
- Скакалки, обручи, набивные мячи.
- Маты гимнастические
- форма спортивная (майки, трусы, гетры и обувь).

**Уровневая дифференциация образовательной программы**

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

1 год обучения (72 часа, 2 часа в неделю)

Материал Программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

Вводное занятие.

Раздел 1. «Основы знаний». Представлен материал по истории развития спортивных игр, правила соревнований.

Раздел 2. «Общая и специальная физическая подготовка». Даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

Раздел 3. «Техника и тактика игры». Представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

*Теория.* История возникновения спортивных игр. Развитие лёгкой атлетики. Правила игр и физической нагрузки.

*Техническая подготовка.*

Гимнастика Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки-сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики-подтягивание; подъём из виса в упор переворотом; подъём силой на перекладине.

Лёгкая атлетика. Медленный бег; Кросс 3000- 5000 м. Бег на короткие дистанции до 60 м.

Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту с разбега способом «перекидной».

Подвижные игры. «Мяч- капитану», «Не давай мяча водящему», «Летучий мяч», «Пионербол», «Перестрелка», «Борьба за мяч», эстафеты.

Волейбол. Перемещения и стойки. Передача мяча. Подача мяча. Нападающие удары. Приём мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия.

Тактика нападения. Тактика защиты.

Футбол. Удары по мячу с места, с хода. Остановка мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват.

Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Тактика игры в защите. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты.

Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита.

Тактика игры в нападении: Быстрый прорыв, позиционное нападение.

Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

Атлетическая гимнастика: Комплекс из упражнений с гантелями, упражнения с гирями упражнения с применением штанги и тренажёров. Применяемое усилие малой и средней интенсивности. Упражнения в приседаниях со штангой

Кроссовая подготовка. Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

#### Учебный план

№ п/п	Содержание	Теория	Практическая часть	Всего
				о



1.	Вводное занятие	2		2
2.	Раздел 1. Основы знаний.	8		8
3.	Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка. Итоговое занятие: Мониторинг динамики роста развития скорости, координационных способностей, выносливости, силы	6	25	31
4.	Раздел 3. Техника и тактика игры. Итоговые занятия: соревнования	5	26	31
	Всего:	21	51	72

### **Календарный план воспитательной работы**

№ пп	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
1	Инструктаж по ТБ при работе с компьютерами и робототехническим конструктором, правила поведения на занятиях	В рамках проведения занятий	Сентябрь
2	Игры на знакомство и	В рамках проведения	Сентябрь-май

### **Форма календарного плана воспитательной работы**

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры;
- 9) экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий.

Используемые формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы, диспуты.

Методы: беседа, мини-викторина, моделирование, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

Планируемый результат: сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

### Календарно- учебный график

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Олимпийские старты»
1	Начало учебного года	01 сентября
2	Продолжительность учебного периода за год обучения	36 учебных недель
3	Продолжительность учебной недели	5 дней
4	Периодичность учебных занятий за год обучения	2 раза в неделю
5	Количество занятий за учебный год	72 занятия
6	Количество часов	72 часа
7	Окончание учебного года	31 мая
8	Период реализации программы	01.09.2023 – 31.05.2024

### Список литературы

#### Нормативно-правовые документы:

- Конвенция о правах ребенка, одобренная генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989 г.
- Конституция РФ.
- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 31.07.2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

#### Для педагога:

1. Ориентирован на литературу: Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. - М.; «Просвещение» 2007.
2. Под ред. В.И. Ляха Г. А., Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона. Развернутое тематическое планирование по комплексной программе. Физическая культура 1-11 классы. Волгоград 2010.

3. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. «Планирование и организация занятий. Методическое пособие по физической культуре». – М. ДРОФА 2006.
4. Грибачева М.А., Круглыхин В.А. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы. М., 2011.
5. Учебная программа для спортивных школ.
6. Лапшин О.Б. – Теория и методика подготовки юных футболистов. М., 2010.
7. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Пособие для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся». М.: Просвещение, 2020.

