

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Липковский центр образования № 1»  
муниципального образования  
Киреевский район

Рассмотрено  
на заседании  
педагогического совета  
протокол № 5  
от «31» августа 2020 г.

Утверждаю  
Директор  
О.В. Себякина  
Приказ № 192-осн от 31.08.2020 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа**  
**«Олимпиец»**

Разработана  
учителем физической культуры  
первой квалификационной категории  
Мкртычан А.М.

г. Липки 2020

## Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Олимпиец» разработана на основе:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением правительства РФ от 4 сентября 2014 г № 1726-р СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях»;
- Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утверждённым приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 г. №196
- Устав МКОУ «Липковский центр образования № 1»;
- Положение МКОУ «Липковский центр образования № 1» «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам».

Данная программа разработана для реализации в 7-8 классах и рассчитана на учащихся 13-15лет. Она предусматривает:

- проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутришкольных соревнованиях;
- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся;
- привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Для учащихся посещающих объединение ставятся частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, закаливание организма.

Учебное время по видам подготовки распределено таким образом, чтобы текущие темы совпадали с годовым планированием уроков физкультуры, что дополнительно стимулирует учащихся к занятиям и повышению уровня подготовки по тому или иному виду спорта.

**Актуальность программы** состоит в том, что во всестороннем развитии личности человека немалую роль играют физическая активность и здоровый образ жизни, особенно это актуально для жителей мегаполисов, где на здоровье пагубно влияют плохая экология, стрессы и малая подвижность.

Спецификой данной программы является то, что она с юного возраста воспитывает у обучающихся стремление заниматься физкультурой и спортом, быть бодрым, подтянутым, жизнерадостным, поддерживать здоровый образ жизни и развивать свои физические способности.

Занятия по данной программе предполагают добровольность, заинтересованность обучающихся в получении знаний. Принимаются обучающиеся с различным уровнем начальной физической подготовки без

конкурсного отбора. Главным результатом для обучающегося является его собственное здоровье, его собственный спортивный результат. Важно, что в объединении каждый обучающийся находит свой круг общения, новых друзей, разделяющих его интересы. Программа основана на взаимосвязи физического воспитания подростков, их спортивной подготовки и культуры здорового образа жизни.

**Основными ориентирами программы являются:**

- учет способностей обучающихся в данном виде спорта;
- актуальность развития двигательной активности учащихся в целях естественного стимулирования жизнедеятельности детского организма и эффективной борьбы с гиподинамией.

**Цель программы** - формирование интереса к регулярным занятиям спортом для укрепления физического состояния и духовного воспитания обучающихся.

**Задачи программы**

**Развивающие:**

- развивать интерес к регулярным занятиям спортом;
- развивать силовые и двигательные навыки у обучающихся (ловкость, быстроту, гибкость, выносливость и силу).

**Обучающие:**

- обучать выполнению упражнений разминки, растяжки, основной программы тренировки и специальной физической подготовки;
- прививать навыки здорового образа жизни;
- формировать способность достигать спортивные цели.

**Воспитательные:**

- создавать мотивацию для дальнейшего физического развития обучающихся;
- воспитывать самостоятельность и волевые качества обучающихся.

Распределение по учебным группам проводится в зависимости от возраста, физической и технической подготовленности воспитанников.

Программа реализуется в течение одного года.

Возраст обучающихся: 13 - 15 лет.

Наполняемость групп: 15 человек.

Занятие проводится 1 раз в неделю по 45 мин.

Годовая учебная нагрузка: 34 часа.

Каждое занятие состоит из теоретической и практической части.

- Теоретическая подготовка проводится в форме показа, объяснения и беседы. Теоретические знания имеют целевую направленность выработать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.
- Практическая подготовка проводится в форме учебно-тренировочных занятий, в процессе проведения которых осваиваются новые силовые упражнения, а также повторяются и совершенствуются ранее изученные, исправляются ошибки в технике и устраняются недостатки в физической подготовке.

**Планируемые (ожидаемые) результаты**

- Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и формирование практических умений.
- Промежуточный контроль осуществляется как подведение итогов по каждой теме.

- В конце обучения проводится анализ дневников спортсменов и подводятся итоги.

**По окончании** срока реализации программы обучающиеся **будут знать:**

- технику безопасности на тренировках;
- правила работы с тренажерами и спортивным снаряжением;
- сведения о строении организма и о необходимости следовать режиму;
- гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом;
- способы и средства страховки и самостраховки;
- упражнения для разминки, растяжки, основной программы тренировки и специальной физической подготовки.

**По окончании** срока реализации программы обучающиеся **будут уметь:**

- правильно обращаться с тренажерами и снаряжением, ухаживать за ними;
- осуществлять самоконтроль за состоянием тренированности;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- выполнять упражнения для разминки, растяжки, основной программы тренировки и специальной физической подготовки.

**Формы подведения итогов реализации программы**

- Результатом успешного освоения программы является овладение всеми знаниями и умениями в соответствии с программным материалом и
- положительной динамикой физического развития.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **РАЗДЕЛ 1. ФУТБОЛ**

Техника безопасности. История возникновения игры. Правила игры. Техника передвижения. Удары по мячу. Ведение мяча. Остановка мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.

### **РАЗДЕЛ 2. ВОЛЕЙБОЛ**

Техника безопасности. История возникновения игры. Правила игры. Действия без мяча. Перемещения и стойки игроков. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.

Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.

Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.

Командные действия. Прием подач.

### **РАЗДЕЛ 3. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

Техника безопасности. История возникновения игры. Правила игры.

Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений.

Основы техники и тактики игры. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой.

Изучение подач. Техника ударов «накат» справа и слева.

### **РАЗДЕЛ 4. БАСКЕТБОЛ**

Техника безопасности. История возникновения игры. Правила игры.

Техника передвижения. Повороты и остановки в движении. Сочетание способов передвижений. Ловля и передачи мяча двумя руками. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок одной рукой.

## Тематический план

	Наименование темы	Кол-во часов
<b>№</b>	<b>ФУТБОЛ</b>	<b>11</b>
1.	Техника безопасности. История возникновения игры. Правила игры.	1
2.	Техника передвижения. Удары по мячу.	2
3.	Ведение мяча. Остановка мяча. Обманные движения.	2
4.	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	2
5.	Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	2
6.	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.	2
<b>II</b>	<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>	<b>11</b>
1.	Техника безопасности. История возникновения игры. Правила игры.	1
2.	Действия без мяча. Перемещения и стойки игроков.	1
3.	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.	2
4.	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	3
5.	Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.	3
6.	Командные действия. Прием подач.	1
<b>III</b>	<b>НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС</b>	<b>4</b>
1.	Техника безопасности. История возникновения игры. Правила игры.	1
2.	Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений.	1
2	Основы техники и тактики игры. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач.	1
3	Техника ударов «накат» справа и слева.	1

<b>IV</b>	<b>БАСКЕТБОЛ</b>	<b>8</b>
<b>1.</b>	Техника безопасности. История возникновения игры. Правила игры.	<b>1</b>
<b>2.</b>	Техника передвижения. Повороты и остановки в движении. Сочетание способов передвижений.	<b>1</b>
<b>3.</b>	Ловля и передачи мяча двумя руками.	<b>2</b>
<b>4.</b>	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.	<b>2</b>
<b>5.</b>	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок одной рукой.	<b>2</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>

### Список литературы.

1. Л.К. Серова, Н.Г. Скачков. Умей владеть ракеткой. Лениздат, 1989
2. Г.А. Фурманов Играй в мини- волейбол. М.: «Советский спорт», 1989
3. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов: методическое пособие. - М., 2009.
4. Е. Р. Яхонтов. Мяч летит в кольцо. - Л.: Лениздат, 1984.
5. Соколов В.Н. Методика начального обучения в гандболе. - С.-Петербург: Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, - 1999.