

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
"Проскуринская основная общеобразовательная школа"  
Бузулукского района Оренбургской области**

«Рассмотрено»:  
на заседании педагогического совета  
протокол №1  
от «29»\_08\_2024г.

«Утверждаю»:  
директор школы  
\_\_\_\_\_ Н.А. Коренских  
Приказ №94 от 29 августа 2024г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая про-  
грамма физкультурно-спортивной направленности  
"ОЛИМПИЕЦ"**

Возраст обучающихся: 11 – 15 лет.  
Срок реализации программы: 34 часа.

Составитель:  
Бухарева Елена Анатольевна,  
учитель физической культуры.

с. Проскурино  
2024 год

## Содержание

<b>I.</b>	<b>Комплекс основных характеристик программы</b>	3
<b>1.1</b>	<b>Пояснительная записка</b>	3
1.1.1	Направленность (профиль) программы	4
1.1.2	Актуальность программы	5
1.1.3	Отличительные особенности программы	5
1.1.4	Адресат программы	6
1.1.5	Объем и срок освоения программы	8
1.1.6	Формы обучения и реализации программы	8
1.1.7	Особенности организации образовательного процесса	9
1.1.8	Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий	10
<b>1.2</b>	<b>Цель и задачи программы</b>	10
<b>1.3</b>	<b>Содержание программы</b>	11
1.3.1	Учебный план	11
1.3.2	Содержание учебного плана	13
<b>1.4</b>	<b>Планируемые результаты</b>	17
1.4.1	Личностные результаты	17
1.4.2	Метапредметные результаты	17
1.4.3	Предметные результаты	18
<b>II.</b>	<b>Комплекс организационно-педагогических условий</b>	19
<b>2.1</b>	<b>Календарный учебный график</b>	19
<b>2.2</b>	<b>Условия реализации программы</b>	23
2.2.1	Материально-техническое обеспечение	23
2.2.2	Информационное обеспечение	23
2.2.3	Кадровое обеспечение	23
2.2.4	Воспитательный компонент программы	24
<b>2.3</b>	<b>Формы аттестации/ контроля</b>	28
2.3.1	Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов	28
2.3.2	Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов	28
<b>2.4</b>	<b>Оценочные материалы</b>	29
<b>2.5</b>	<b>Методические материалы</b>	30
<b>2.6</b>	<b>Список литературы</b>	33

## 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа « Олимпиец» физкультурно- спортивной направленности составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Конституция РФ (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023, далее – ФЗ №273).

Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями от 29.12.2022г.).

Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (далее – Концепция).

Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».

Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ (в ред. от 27.09.2017).

Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ №629).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (далее – Приказ № 816).

Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 02.02.2021г.).

11.Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации».

12.Письмо Министерства просвещения РФ от 1 августа 2019 г. № ТС1780/07 «О направлении эффективных моделей дополнительного образования для обучающихся с ОВЗ».

13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28«Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям

воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН)

14. «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

#### 1.1.1 Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Олимпиец" имеет физкультурно-спортивную направленность.

Вид программы-модифицированная.

Уровень программы – базовый.

#### 1.1.2. Актуальность программы

Актуальность для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

#### 1.1.3 Отличительные особенности программы

Исключительной особенностью программы «Волейбол», в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля», а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

#### 1.1.4 Адресат программы

Программа «Олимпиец» адресована детям – подросткам 11-15 лет

Количество обучаемых в кружке — по 15 человек. В кружок принимаются дети, не обладающие специальной физической подготовкой, имеющие разрешение родителей.

#### 1.1.5 Объем и срок освоения программы

Программа «Олимпиец» рассчитана на 1 год обучения.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 34 часа.

Программа «Олимпиец» физкультурно-оздоровительной направленности

предполагает общеразвивающий базовый уровень освоения. Предполагает использование и реализацию форм организации обучения, которые способствуют освоению базовых знаний, умений, навыков в выбранном виде деятельности, формируют готовность выполнять действия по образцу, спортивные занятия обогащают физическую сферу ребенка.

## Форма обучения и реализации программы

Программа предусматривает выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях:

- осуществляют практическое судейство игры волейбол;
- могут организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха;
- умеют вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов;
- участвуют в спартакиаде школы по волейболу;
- комплектование сборной команды школы для участия в Спартакиаде обучающихся.

### 1.1.7 Особенности организации образовательного процесса

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в кружке с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде заданий, разработанных руководителями кружка совместно с занимающимися.

### 1.1.8 Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Продолжительность одного академического часа – 45 минут. Общее количество часов в неделю - час. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. (В соответствии с СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (от 28.09.2020 г. № 28))

## 1.2. Цель и задачи программы

Основной целью занятий кружка является:

Развитие творческих способностей детей посредством занятий спортом, привитие здорового образа жизни, содействие физическому развитию детей и подростков, воспитание гармонично развитых активных членов общества,

стойких защитников Родины а также:

-формирование интереса и потребности обучающихся к занятиям физической

-культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди обучающихся школы,

-пропаганда ЗОЖ.

-укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;

-обучение обучающихся жизненно - важным двигательным навыкам и умениям;

- формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на районных соревнованиях.

Задача занятий:

- выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;

- участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;

- развивать у обучающихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.

воспитывать у обучающихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои, физические и духовные силы;

- воспитывать у обучающихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;

- учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.

### 1.3 Содержание программы

#### 1.3.1 Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов				Формы организации занятий	Формы контроля
		всего	теория	практика	Индивидуальные занятия и консультации		
<b>Раздел 1. Теоретические занятия</b>							

1	Физическая культура и спорт в России. Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж	1	1			Учебное занятие	фронтальная, опрос
2	Сведения о строении и функциях организма обучающихся	1	1			Учебное занятие	фронтальная, опрос
3	Влияние физических упражнений на организм обучающихся волейболом.	1	1			Учебное занятие	фронтальная, опрос
4	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.	1	1			Учебное занятие	фронтальная, опрос
5	Основы методики обучения волейболе	1	1			Учебное занятие	фронтальная, опрос
6	Правила соревнований, их организация и проведение.	1	1			Учебное занятие	фронтальная, опрос
<b>Раздел 2. Практические занятия</b>							
7	Общая физическая подготовка	4		4		Учебное занятие	тест

<b>8</b>	<b>Специальная физическая подготовка.</b>	<b>6</b>		<b>6</b>		<b>Учебное занятие</b>	<b>тест</b>
<b>9</b>	<b>Практические занятия по технике нападения</b>	<b>10</b>		<b>10</b>		<b>Учебное занятие</b>	
<b>10</b>	<b>Практические занятия по тактике нападения.</b>	<b>8</b>		<b>8</b>		<b>Учебное занятие</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>6</b>	<b>28</b>			

### 1.3.2 Содержание учебного плана

#### Раздел 1. Теоретические занятия

##### Тема1. Физическая культура и спорт в России.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

##### Тема2. Сведения о строении и функциях организма обучающихся.

Теория. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

##### Тема3. Влияние физических упражнений на организм обучающихся волейболом.

Теория. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма обучающихся волейболом.

##### Тема4. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.

Теория. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

##### Тема5. Основы методики обучения в волейболе.

Теория. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

##### Тема6. Правила соревнований, их организация и проведение.

Теория. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

#### Раздел 2. Практические занятия

##### Тема1. Общая физическая подготовка.

Практика. Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; -совершенствование навыков естественных видов движений;

-подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения. Гимнастические упражнения.

-Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

-Упражнения для туловища и шеи.

-Упражнения для мышц ног и таза. Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

Бег.

Прыжки.

Метания.

Спортивные игры.

Подвижные игры:

Ходьба на лыжах и катание на коньках.

Тема 2. Специальная физическая подготовка.

Практика. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

Подвижные игры:

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении

нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Тема 3. Практические занятия по технике нападения.

Практика. Действия без мяча. Перемещения и стойки: -стартовая стойка (И.п.) в сочетании с перемещениями;

ходьба крестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;

двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки; - сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;

встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: -

Практические занятия по технике защиты. Действия без мяча. Перемещения и стойки:

Действия с мячом. Приём мяча:

Блокирование.

Тема 4. Практические занятия по технике защиты.

Практика. Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной подачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, подачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

## 1.4 Планируемые результаты

### 1.4.1. Личностные результаты

Личностные результаты:

проявление спортивного трудолюбия, ответственности, целеустремленности, умение работать в коллективе;  
приобщение к здоровому образу жизни.

### 1.4.2 Метапредметные результаты

Метапредметные результаты:

развитие активности обучающихся в достижении положительной динамики, развитие основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;  
умение самостоятельно проводить разминку, выполнять физические упражнения с соблюдением правил техники безопасности;

### 1.4.3 Предметные результаты

Предметные результаты:

знание теоретических основ общефизической подготовки;  
знание основ техники выполнения разминки, физических упражнений, правил пользования спортивным инвентарём и оборудованием с соблюдением правил техники безопасности;  
знание основ гигиены, закаливания, питания.

## Раздел 2 «Комплекс организационно – педагогических занятий

### 2.1 Календарный учебный график

#### Календарный учебный график.

№ п/п	Дата и время проведения		Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	Гр1	Гр2					
Раздел 1. Теоретические занятия							
1	5.09 16.00-16.45		Учебное занятие	1	Физическая культура и спорт в России.	МОБУ: Проскуринская ООШ	Фронтальная; опрос

2	12.09 16.00-16.45		Учебное занятие	1	Сведения о строении и функциях организма	МОБУ:Проскуринская ООШ	опрос
---	----------------------	--	-----------------	---	--	------------------------	-------

					обучающихся.		
3	19.09 16.00-16.45		Учебное занятие	1	Влияние физических упражнений на организм обучающихся волейболом.	МОБУ:Проскуринская ООШ	наблюдение опрос
4	26.09 16.00-16.45		Учебное занятие	1	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.	МОБУ:Проскуринская ООШ	опрос
5	3.10 16.00-16.45		Учебное занятие	1	Основы методики обучения в волейболе.	МБОУ:Проскуринская ООШ	опрос
6	10.10 16.00-16.45		Учебное занятие	1	Правила соревнований, их организация и проведение.	МОБУ:Проскуринская ООШ	опрос

**Раздел 2. Практические занятия**

7	17.10 16.00-16.45		Учебное занятие	1	Общая физическая подготовка. Строевые упражнения. Гимнастические упражнения	МОБУ:Проскуринская ООШ	тест
8	24.10 16.00-16.45		Учебное занятие	1	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и	МОБУ:Проскуринская ООШ	тест

					таза.		
9	7.11 16.00-16.45		Учебное занятие	1	Акробатические упражнения.	МОБУ:Проскуринская ООШ	тест
10	14.11 16.00-16.45		Учебное занятие	1	Легкоатлетические упражнения	МОБУ:Проскуринская ООШ	опрос
11	21.11 16.00-16.45		Учебное	1	Бег Прыжки.	МОБУ:Проскуринская ООШ	тест

12	28.11 16.00-16.45		Учебное занятие	1	Спортивные игры. Подвижные игры	МОБУ:Проскуринская ООШ	тест
13	5.12 16.00-16.45		Учебное занятие	1	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий	МОБУ:Проскуринская ООШ	опрос
14	12.12 16.00-16.45		Учебное занятие	1	Специальные физическая подготовка . Упражнения для развития прыгучести.	МОБУ:Проскуринская ООШ	тест
15	19.12 16.00-16.45		Учебное занятие	1	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма  и передач мяча.	МОБУ:Проскуринская ООШ	опрос

16	26.12 16.00-16.45		Учебно е занятие	1	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча	МОБУ:Проскуринская ООШ	тест
17	9.01 16.00-16.45		Учебно е занятие	1	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	МОБУ:Проскуринская ООШ	тест
18	16.01 16.00-16.45		Учебно е занятие	1	Упражнения для развития качеств,	МОБУ:Проскуринская ООШ	тест

					необходимых при блокировании		
--	--	--	--	--	------------------------------	--	--

19	23.01 16.00-16.45		Учебно е занятие	1	Практические занятия п о технике нападения. Действия бе з мяча. Перемещения и стойки: стартовая стойка(И.п.)в сочетании с перемещениями; Ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; перемещения приставными шагами спиной вперёд; двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки;- сочетание способов перемещений.	МОБУ:Проскуринская ООШ	тест
20	30.01 16.00-16.45		Учебно е занятие	1	Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность,  с перемещением в парах; встречная передача,	МОБУ:Проскуринская ООШ	тест

					передача в треугольнике.		
21	6.02 16.00-16.45		Учебно е занятие	1	Отбивание мяча впрыжке кула- ком че- рез	МОБУ:Прос куринская ООШ	тест
					сетку в непосредствен- но й близости от неё.		
22	13.02 16.00-16.45		Учебно е занятие	1	Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность. Нападающие удары.	МОБУ:Прос куринская ООШ	тест
23	20.02 16.00-16.45		Учебно е занятие	1	Действия без мяча. Перемещения  и стой- ки,действия с мячом. Приём мяча.	МОБУ:Прос куринская ООШ	тест

24	27.02 16.00-16.45		Учебное занятие	1	Практические занятия по технике защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку у противником	МОБУ:Проскуринская ООШ	тест
25	6.03 16.00-16.45		Учебное занятие	1	Групповые действия. Взаимодействия игроков при приеме от подачи, передачи : игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4.	МОБУ:Проскуринская ООШ	тест

26	13.03 16.00-16.45		Учебное занятие	1	Командные действия. Приём подачи..	МОБУ:Проскуринская ООШ	тест
27	20.03 16.00-16.45		Учебное занятие	1	Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.	МБОУ:Проскуринская ООШ	тест
28	10.04 16.00-16.45		Учебное занятие	1	Система игры.	МОБУ:Проскуринская ООШ	тест
29	17.04 16.00-16.45		Учебное занятие	1	Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.	МОБУ:Проскуринская ООШ	тест
30	24.04 16.00-16.45		Учебное занятие	1	Игры	МОБУ:Проскуринская ООШ	
31	8.05 16.00-16.45		Учебное занятие	1	Игры	МОБУ:Проскуринская ООШ	
32	15.05 16.00-16.45		Учебное занятие	1	Игры	МОБУ:Проскуринская ООШ	
33	22.05 16.00-16.45		Учебное занятие	1	Игры	МОБУ:Проскуринская ООШ	
34	26.05 16.00-16.45		Учебное занятие	1	Игры	МОБУ:Проскуринская ООШ	
Итого		34					

## 2.2 Условия реализации программы

### 2.2.1 Материально-техническое обеспечение

Материально-технические условия:

Для проведения занятий в кружке необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

Сетка волейбольная

Стойки волейбольные

Гимнастические маты

Скакалки

Мячи волейбольные

Обручи

### 2.2.2 Информационное обеспечение

- видео, аудио материал - интернет источники:

<https://youtu.be/829GxrZ-ApU> - гигиена здоровье школьника.

<https://youtu.be/C84BaGhn3Q4> - веселая зарядка.

<https://youtu.be/xit7yDZguYY> - утренняя зарядка, упражнения для каждого.

- теоретические пособия – интернет источники:

<https://moluch.ru/archive/46/5746/> - личная гигиена школьника.

<https://www.natural-sciences.ru/ru/article/view?id=33077> – физическая культура и спорт в современной России.

### 2.2.3 Кадровое обеспечение

Программа реализуется одним преподавателем, имеющим высшее профессиональное образование.

### 2.2.4 Воспитательный компонент программы

#### 2.2.4.1 Введение

Раздел программы по физическому воспитанию, разработан для обучающихся от 11 до 15 лет, занимающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Олимпиец» физической направленности, с целью организации с ними воспитательной работы.

Образовательный процесс ориентирован не только на передачу определённых знаний, умений и навыков, но и на развитие ребёнка, раскрытие его физических возможностей, способностей и таких качеств личности, как гибкость, ловкость, умение находить быстрые решения, то есть на то, что относится к индивидуальности человека.

Задача школы - сохранять, обогащать и развивать спортивный потенциал каждого ребенка. Спортивная деятельность определяет ценность человека, поэтому формирование спортивной личности приобретает сегодня не только теоретический, но и практический смысл. Эффективность работы школы в

настоящее время определяется тем, в какой мере учебно-воспитательный процесс обеспечивает развитие физических способностей каждого ученика, формирует спортивную личность, развивая потребность общения со спортом, и готовит её к полноценной познавательной и общественно трудовой деятельности.

Федеральный Закон от 31 июля 2020 г № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся»;

Стратегия развития воспитания на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).

2.2.4.2 Цель программы:

формирование спортивных качеств человека, раскрытие и развитие физического потенциала учащихся, обучение их азам спортивного мастерства через работу над упражнениями, широко применяемыми в педагогике.

2.2.4.3 Задачами воспитания по программе являются:

общая гибкость приобретается в процессе выполнения многочисленных и разнохарактерных упражнений, направленных на всесторонне физическое развитие.

специальная гибкость приобретается в процессе выполнения специальных упражнений, улучшающих подвижность именно тех суставов, движений, в которых строго соответствуют специфике вида спорта.

упражнения на гибкость могут быть активными и пассивными, выполняемые как с партнером, так и самостоятельно, с отягощениями и без них.

упражнения на растягивание следует выполнять, постепенно увеличивая амплитуду.

Наиболее эффективна та часть упражнения, в которой достигается максимальная амплитуда, но без болевых ощущений.

Число повторений зависит от мышечных групп и от формы сочленений Примерный комплекс упражнений по программе.

2.2.4.4 Целевые ориентиры воспитания детей по программе

Основные целевые ориентиры воспитания в программе определяются также в соответствии с предметными направленностями разрабатываемых программ и приоритетами, заданными «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»; они направлены на воспитание, формирование:

- уважения к спортивной составляющей спортивной России
- интереса к истории физической культуры, достижениям и биографиям мастеров; опыта в спорте, заинтересованности в презентации своего спортивного продукта, опыта участия в соревнованиях, олимпиадах и т. п.;
- стремления к сотрудничеству, уважения к старшим; ответственности; воли и дисциплинированности в спортивной деятельности;
- опыта спортивного творчества как социально значимой деятельности.

2.2.4.5 Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличност-

ных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в упражнениях в физических действиях, в подготовке и проведении календарных праздников с участием родителей (законных представителей), проведение и выступлений в группах общеобразовательной организации на школьных мероприятиях. В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей учащихся) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки учащихся в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

#### 2.2.4.6 Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе (филиалы ОДО Бузулукского района) реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих технических заданий, а также путем оценки физических и практических работ и проектов экспертным сообществом (педагоги, родители, другие учащиеся, приглашённые внешние эксперты и др.) с точки зрения достижения воспитательных результатов, поскольку в индивидуальных физических и практических работах, соревнованиях неизбежно отражаются личностные результаты освоения программы и личностные качества каждого ребёнка;

Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, учащегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив учащихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полу-

ченные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью, проектная деятельность, участие в конкурсах — используются только в виде агрегированных усреднённых данных.

### 2.2.3.7 Календарный план воспитательной работы

Вид соревнования	Возраст	Сроки проведения	Зачет	Место проведения финальных соревнований
Легкая атлетика	СОШ: 2008 и моложе гг. р. ООШ: 2008 и моложе гг. р.	апрель	Зачет раздельный	п. Красногвардеец
Кросс Рыбина	СОШ: 2007 и моложе гг. р. ООШ: 2008 и моложе гг. р.	сентябрь	Зачет раздельный	сосны г. Бузулук
Шиповка Юнных	юношей и девушек 2011-2012 годов рождения и моложе	апрель-май	Зачет общий	п. Красногвардеец или г. Бузулук
Лыжные гонки	СОШ: 2007 и моложе гг. р. ООШ: 2007 и моложе гг. р.	февраль	Зачет раздельный	П. Мичурино ФОК
Гиревой спорт	2008 г.р. и моложе	март	Зачет общий	МБУ ДО «Спортшкола Бузулукского района»
Шахматы	2009 г.р. и моложе	апрель	Зачет общий	МБУ ДО «Спортшкола Бузулукского района»
Стритбол (юноши или девушки)	2008 и моложе гг. р.	октябрь	Зачет общий	МБУ ДО «Спортшкола Бузулукского района»  МОБУ «Искровская СОШ»
Перестрелка	1 по 4 классы	ноябрь	Зачет общий	МБУ ДО «Спортшкола Бузулукского района»  МОБУ «Искровская СОШ»
Мини футбол	СОШ: 2009 и моложе гг. р.	аа (зона) Сентябрь (финал)	Зачет общий	п. Колтубановский

Волейбол (юноши или девушки)	СОШ: 2007 и моложе гг. р. ООШ: 2008 и моложе гг. р.	Март (зо- ны СОШ)  Октябрь- ноябрь (финал СОШ И ООШ)		МБУ ДО «Спортшкола Бузулук- ского района»  МОБУ «Искровская СОШ»
------------------------------------	--	---	--	---

## 2.4 Формы аттестации/контроля

### 2.3.1 Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Реализация программы «Олимпиец» предусматривает текущий контроль, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Текущий контроль проводится на занятиях в форме педагогического наблюдения за выполнением специальных упражнений, спортивных игр, физических заданий, тестирования, конкурсов, викторин по пройденному материалу.

Промежуточная аттестация проводится для оценки эффективности реализации и усвоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы и повышения качества образовательного процесса. Промежуточная аттестация проводится 1 раз в год в форме открытого занятия в период с 20 по 30 декабря и включает в себя проверку практических умений и навыков.

Формы проведения промежуточной аттестации: игры и упражнения, конкурсы.

выполнение тестовых заданий по разделам программы, самооценка обучающихся.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце учебного года по окончании освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Олимпиец» в форме спортивного отчета – показа физических упражнений и подвижных игр.

Участие в соревнованиях, олимпиадах, подвижных играх различных уровней.

### 2.4.2 Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

Формами предъявления результатов деятельности учащихся объединения служат:

- Участие учащихся объединения принимают участие в школьных мероприятиях, конкурсах муниципального, областного и всероссийского уровня;
- Отзывы родителей на форуме сайта МБУ ДО «Центр внешкольной работы» Бузулукского района;
- Публикации о результатах деятельности объединения в СМИ.
- Аналитический материал по итогам проведения педагогической диагностики.

## 2.4 Оценочные материалы

Оценка уровня достижения результатов по программе обеспечивается комплексом согласованных между собой оценочных средств.

Оценка уровня освоения программы осуществляется по следующим критериям:

- Личностное развитие;
- Метапредметные умения и навыки;
- Предметные умения и навыки;

<b>Критерии</b>	<b>Показатели</b>	<b>Методы диагностики</b>
Личностный результат	<ul style="list-style-type: none"> <li>• проявление спортивного трудолюбия, ответственности, целеустремленности,</li> <li>• умение работать в коллективе;</li> <li>• приобщение к здоровому образу жизни.</li> </ul>	<p>Методика для изучения социализированности личности учащихся (Приложение №2)</p> <p>Тест-опросник А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции» (Приложение №3)</p> <p>Методика диагностики направленности учебной мотивации, Т.Д. Дубовицкая (Приложение №4)</p>
Метапредметный результат	<p>-развитие активности обучающихся в достижении положительной динамики, развитие основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;</p> <p>-умение самостоятельно проводить разминку, выполнять физические упражнения с соблюдением правил техники безопасности</p>	<p>Шкала поведенческих характеристик одаренных школьников (Дж. Рензулли и соавторы, в адаптации Л.В. Поповой) (Приложение №5)</p>
Предметный результат	<p>-знание теоретических основ общефизической подготовки;</p> <p>-знание основ техники выполнения разминки, физических упражнений, правил пользования спортивным инвентарём и оборудованием с соблюдением правил техники безопасности;</p> <p>-знание основ гигиены, закаливания, питания.</p>	<p>Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса (Приложение №6)</p> <p>Наблюдение, практическое творческое задание, опрос:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- низкий уровень (овладел менее чем 1/2 объема знаний);</li> <li>- средний уровень (овладел более 1/2 объема знаний);</li> <li>- высокий уровень (освоил практически весь объем знаний данной программы).</li> </ul>

## 2.5. Методические материалы.

Список литературы.

Нормативные документы:

Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

[Приказ](#) Министерства просвещения [России от 5 сентября 2019 года N 470](#) «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 9 ноября 2018 г. n 196».

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196.

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН).

Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).

Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Приказ ГАНУ СО «Дворец молодёжи» № 136-д от «О проведении сертификации ДООП для включения в систему ПФДО детей Свердловской области в 2021 году».

Концепция развития дополнительного образования детей (утв. 04.09.2014г. №1726-р);

Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016 №11).

Постановление Правительства Свердловской области от 01.08.2019г. № 461-ПП «О региональном модельном центре дополнительного образования детей Свердловской области»;

Постановление Правительства Свердловской области от 06.08.2019г. №503-ПП «О системе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Свердловской области»;

Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования детей на территории Све Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019г. № 70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области».

Литература для педагога:

Баршай, В.М., Курьсь, В.Н., Павлов, И.Б. Гимнастика: учебник. - Ростов н/Д: Феникс, 2011.-330с.:ил.

Военно-прикладная физическая подготовка в оборонно-спортивном лагере оздоровительном лагере (учебно - методическое пособие).-Екатеринбург, 2006.

Военно-прикладная физическая подготовка. Выпуск 1.-Тюмень: «Вектор Бук», 2000.

Воспитание и развитие личности в социуме: Комплексно-целевая программа.- Нижний Новгород: Педагогические технологии.- Арабеск, 2000.-101с.

Воспитываем патриота и гражданина.5-11 классы /авт.-сост. Н.Ю. Кадашников.- Волгоград: Учитель, 2009.- 221с.

Вострухина, Т.Н. Воспитание толерантности у детей в условиях многонационального окружения. -М.: Школьная Пресса, 2010.-112с.

Герасина, Е.В. Детская психология.- М.: Изд-во ВЛАДОС –ПРЕСС, 2010.- 285с.

Гребенюк, О.С., Рожков, М.И. Общие основы педагогики: учеб.для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Изд-во ВЛАДОС – ПРЕСС, 2003.-160с.

Гриценко, Г.А. Современные технологии воспитания в детско-подростковом клубе.- Екатеринбург.- УрГПУ, 2009.-131с.

Демидова, И.Ф. Педагогическая психология: учеб. пособие.- Ростов н/Д: Феникс, 2009.-315с.

Детский оздоровительный лагерь: воспитательное пространство. Сборник статей.- М.: ЦГЛ, 2006.-152с.

Добротворский И. Как развить свои физические возможности // Воспитание школьника.- 2006.- №6.- С.65-73

Дубровский, В.И. Спортивная физиология: учеб. для сред. и высш. учеб. заведений по физ. культуре.-М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005.- 462с.:ил.

Евсеев, Ю.И. Физическое воспитание.- Ростов н/Д: Феникс, 2010.-380с.:ил.

Ермолаева, М.Г. Игра в образовательном процессе: Методическое пособие.-

СПб.: КАРО, 2008.-128с.

Зелинский, К.В. Нравственное воспитание школьников: философские, психологические и педагогические истоки: науч.- метод. пособие.- М.: Глобус, 2009.- 112с.

Иванченко, В.Н. Взаимодействие общего и дополнительного образования детей: новые подходы.- Ростов н/Д: Изд-во «Учитель», 2007.-256с.

Иванченко, В.Н. Инновации в образовании: общее и дополнительное образование детей.- Ростов н /Д : Феникс, 2011.-341с.

К здоровью через движение: рекомендации, развивающие игры, комплексы упражнений /авт.-сост. В.Ф. Феоктистова, Л.В. Плиева.- Волгоград: Учитель, 2011.-154с.

Китаева, Н.В. Психология победы в спорте: учебное пособие.- Ростов н/Д: Феникс, 2006.-208с.: ил.

Климова, И.И. Мастерская учителя: урокиздоровья.- М.: УЦ «Перспектива»,2009.- 96с.

Ключи к здоровью / ред.-сост. Л.И. Жук - Мн.: Изд. ООО «Красико- Принт», 2007.-128с.- (Праздник в школе).

Меренков, А.В. Методики формирования у школьников навыков самоопределения .-Екатеринбург, Издательство «Сократ», 2006.-184с.

Модель организации досуга и творчества детей. 5-11 классы: программа интеллектуального клуба, рекомендации /авт.-сост. Е.А. Ципляева.- Волгоград: Учитель, 2009.-311с.

Наш выбор - здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации / авт.-сост. Н.Н. Шапцева.- Волгоград: Учитель, 2009.-184с.

Литература для обучающихся:

Добротворский И. Как развить свои физические возможности // Воспитание школьника.- 2006.- №6.- С.65-73

К здоровью через движение: рекомендации, развивающие игры, комплексы упражнений /авт.-сост. В.Ф. Феоктистова, Л.В. Плиева.- Волгоград: Учитель, 2011.-154с.

Китаева, Н.В. Психология победы в спорте: учебное пособие.- Ростов н/Д: Феникс, 2006.-208с.: ил.

Климова, И.И. Мастерская учителя: урокиздоровья.- М.: УЦ «Перспектива»,2009.- 96с.

Интернет источники:

<https://youtu.be/829GxrZ-ApU> - гигиена здоровье школьника.

<https://youtu.be/C84BaGhn3Q4> - веселая зарядка.

<https://youtu.be/xit7yDZguYY> - утренняя зарядка, упражнения для каждого.

<https://moluch.ru/archive/46/5746/> - личная гигиена школьника.

<https://www.natural-sciences.ru/ru/article/view?id=33077> – физическая культура

и спорт в современной России.

**Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.**

Формы подведения итогов программы: участие в спортивных играх, сдача нормативов, заполнение журнала посещаемости.

Комплекс контрольных упражнений:

прыжок в длину с места.

приседание на двух ногах руки за головой, за 30 сек.

Подъем корпуса. Засчитывается кол-во полных подъемов за 30 сек.

отжимание, за 30 сек.

прыжки на скакалке, за 30 сек.

**Контрольные испытания.**

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1	2	3	4

1.	Бег 30 м с высокого старта (с) Бег 30 м (6х5) (с)	5,0	4,9
2.	Прыжок в длину с места (см)	11,9	11,2
3.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя но-	150	170
4.	гами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы		
	двумя руками:	5,0	6,0
	сидя (м)	7,5	9,5
	в прыжке с места (м)		

Физическое развитие и физическая подготовленность

### Техническая подготовленность

1	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача верхняя прямая в пределы площадки Приём мя-	3
3.	ча с подачи и первая передача в зону 3	8
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу.	3

**Материально-технические условия:**

Для проведения занятий в кружке необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

Сетка волейбольная

Стойки волейбольные

Гимнастические маты

Скакалки

Мячи волейбольные

Обручи

**Педагогические условия:**

-учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы кружка спортигр;

-соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;

**Методические условия:**

Для более успешного решения задач необходимо иметь чёткое планирование

учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию:

программа спортивного кружка;

годовой план - график прохождения материала;

календарный учебный график;

журнал учёта работы, посещаемости.

Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную направленность.

В процессе учебно-тренировочных занятий обучающиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях обучающиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника.

С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначать помощников тренера и давать им задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.

Необходимо научить обучающихся организовывать соревнования в группе, в школе, в летнем лагере отдыха. Каждый член группы должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

Руководитель должен систематически следить за успеваемостью своих воспитанников в объединении, поддерживать контакт с родителями, учителями, классными руководителями. Он должен прививать навыки к общественно полезному труду, сознательному отношению к занятиям. Воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к победе.

Вся воспитательная работа в кружке волейбола осуществляется в соответствии с планом воспитательной работы школы.





