

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КАЗАНИ  
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ ПО АВИАСТРОИТЕЛЬНОМУ И НОВО-САВИНОВСКОМУ РАЙОНАМ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» НОВО-САВИНОВСКОГО РАЙОНА г. КАЗАНИ

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 2  
от « 8 » ноября 20 21 г.



«Утверждаю»  
Директор МБУДО ЦДТ  
Медведева М.Н.  
Приказ № 44 от « 8 » 11 20 21 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ЮНЫЙ ОЛИМПИЕЦ»

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст учащихся: 14-16 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Андрянов Евгений Радикович  
педагог дополнительного образования

КАЗАНЬ, 2020

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа направлена на укрепление здоровья и закаливание организма учащихся, воспитание интереса к занятиям физической культурой и спортом, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности, на развитие природных качеств личности ребенка, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Настоящая программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 годы (Утверждена постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 No1642), Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Утверждена постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года No 28), Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)», Приказом Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», Уставом ЦДТ.

*Педагогическая целесообразность.* Данная программа помогает ориентироваться в направлении выбора специализации вида спорта и улучшении спортивных результатов.

*Отличительные особенности программы:*

- включение в процесс игровых тренировок с целью развития и совершенствования всех физических качеств и способностей;
- разбор и изучение правил проведения соревнований и судейства различных видов спорта;
- ОФП на основе спортивных игр (баскетбол, пионербол) и лёгкой атлетики.

**Цель программы:** развитие физических качеств и способностей учащихся, укрепление здоровья и формирование потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту.

**Задачи:**

*- Обучающие:*

- приобрести необходимые знания о физической культуре и спорте, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- приобрести навыки выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- *Развивающие:*

- развивать основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, координация и гибкость;

- развивать позитивное отношение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультурминутками, закаливанию;

- развивать коммуникабельность, дисциплинированность, самостоятельность.

- *Воспитательные:*

- воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих;

- сформировать у учащихся чувства ответственности, коллективизма, трудолюбия, активности, доброжелательности, толерантности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

- воспитать у учащихся морально-волевые качества, такие как: смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, дисциплинированность, честность, отзывчивость;

- сформировать устойчивый интерес к активному образу жизни.

*Возраст детей.* Программа рассчитана на учащихся в возрасте от 14 до 16 лет при наличии медицинской справки. В объединение принимаются дети с разным уровнем физического развития. Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься.

Число участников каждого объединения не менее 15 человек. При наличии свободных мест в объединении приём учащихся осуществляется в течение всего учебного года по результатам собеседования.

*Сроки реализации программы.* Программа рассчитана на 1 год.

*Режим занятий:* занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа - в год 144 часа с одной группой.

При электронном обучении с применением дистанционных образовательных технологий продолжительность занятия регулируется нормами СанПиН, принятых при работе учащихся за компьютером.

*Форма реализации программы* – очная, в особых обстоятельствах допускается реализация образовательной программы или ее части с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. При выполнении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы организуется работа в пришкольных лагерях, проводятся воспитательно-образовательные мероприятия.

*Форма проведения занятий:* групповая. Занятия проводятся в форме практических и теоретических занятий, тестирований (приема контрольных нормативов), участия в соревнованиях.

*Прогнозируемые результаты реализации программы к концу первого года обучения:*

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- освоение основ техники по различным видам спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- знания об основах техники безопасности, правилах поведения на практических и контрольных занятиях;
- знания о правилах соревнований различных видов спорта;

*Контрольно-нормативные требования*

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

*Формы подведения итогов реализации программы:*

Для полноценной реализации программы используются разные виды контроля:

1. текущий – осуществляется посредством наблюдения за деятельностью ребенка в процессе занятия
2. Контроль по завершении освоения программы – выполнение контрольных упражнений (тестов).

**Учебно-тематический план 1-го года обучения**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Практика	Теория	Всего	
1.	Вводное занятие - Техника безопасности. Олимпийские игры, история и правила соревнований	-	2	2	опрос
2.	Легкая атлетика	20	2	22	Пед.наблюдение, опрос

3.	Гимнастика	10	-	10	Пед.наблюдение, опрос
4.	Баскетбол	28	2	30	Пед.наблюдение, опрос
5.	Волейбол	26	2	28	Пед.наблюдение, опрос
6.	Футбол	22	2	24	Пед.наблюдение, опрос
7.	ОФП	24	-	24	Пед.наблюдение
8.	Итоговое занятие	4	-	4	Выполнение контрольных упражнений
	ИТОГО	134	10	144	

### Содержание программы 1 года обучения

1. Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Олимпийские игры, история и правила соревнований Знакомство учащимися, с программой. Правила поведения на занятии и режим работы. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения. История Олимпийских Игр и правила соревнований

#### 2. Легкая атлетика.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Развитие лёгкой атлетики в России. Участие в олимпийских играх и чемпионатах мира. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами.

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. Ходьба. Обычно в равномерном темпе, быстром до 800 м. Бег. Свободный по прямой и повороту. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»).

#### 3. Гимнастика

Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Включение спортивной гимнастики в программу Олимпийских игр.

Развитие гибкости: перевороты, кувырки, выкруты с гимнастической палкой, скакалкой, выпады и полушпагаты на месте, мост из положения «лёжа на спине».

Развитие координации движений.

Развитие силовых способностей: Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища, комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп, опорный прыжок через коня. Прыжок сверху на маты.

Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами.

#### 4. Баскетбол

Техника безопасности во время занятий баскетболом. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.

Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.

Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

#### 5. Волейбол

Техника безопасности во время занятий волейболом. Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Нижняя прямая подача.

Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

#### 6. Футбол

Техника безопасности во время занятий футболом. Различие между футболом и мини-футболом (фут залом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.

Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».

#### 7. Общая физическая подготовка.

*Практические занятия.*

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие; силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; гимнастические

упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза; упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.

1. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).

2. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

3. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

4. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

8. Итоговое занятие. Выполнение контрольных упражнений

**Условия реализации программы:**

Занятия должны проходить в просторном, проветренном спортивном зале, соответствующем санитарно-гигиеническим нормам (температурный режим, световой режим и т.д.). Для тренировок, успешных и разносторонних, зал должен быть оборудован и обеспечен разнообразным спортивным инвентарем: гантели, мяч волейбольный, мяч футбольный, мяч баскетбольный, шведская стенка, маты, скамейки. Каждый занимающийся должен иметь удобную спортивную одежду и спортивную обувь.

**Методическое обеспечение**

Организуя учебно-воспитательный процесс, следует использовать методы физического воспитания:

- Методы регламентированного упражнения - деятельность занимающихся организуется и регулируется с возможно полной регламентацией, которая состоит:

- В твердо предписанной программе движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и связи друг с другом);
- В возможно точном дозировании нагрузки и управлении ее динамикой по

ходу упражнения, а также в возможно четком нормировании интервалов отдыха и строго установленном порядке чередования их с фазами нагрузки;

Смысл такой регламентации заключается в том, чтобы обеспечить оптимальные условия для усвоения новых двигательных умений, навыков.

- *Игровой метод* - игровой метод в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе физического воспитания не столько для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность, является также весьма действенным для воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.

- *Соревновательный метод* - соревновательный метод применяется при решении разнообразных педагогических задач - воспитании физических, волевых и моральных качеств, совершенствовании умений, навыков и способностей рационально использовать их в усложненных условиях. Сравнительно с другими методами физического воспитания он позволяет предъявить наиболее высокие требования к функциональным возможностям организма и тем способствовать их наибольшему развитию. Исключительно велико значение соревновательного метода и в воспитании морально-волевых качеств: целеустремленности, инициативности, решительности, настойчивости, способности преодолевать трудности, самообладания, самоотверженности и др.

- *Использование словесных и сенсорных методов*. Практически все основные стороны деятельности педагога в процессе физического воспитания связаны с использованием слова: посредством слова сообщают знания, активизируют и углубляют восприятия, ставят задания, формируют отношение к ним, руководят их выполнением, анализируют и оценивают результаты, направляют поведение воспитуемых. Общепедагогические методы - дидактический рассказ, беседа, обсуждение и т.д.

Сенсорные методы основаны на наглядности - показ самих упражнений (в целом или по элементам, замедленно или в обычном темпе); демонстрация наглядных пособий типа рисунков, схем, фотографий и т.п.; видео демонстрация - из важнейших достоинств этого вида демонстрации состоит в возможности воссоздавать движения в динамике, в том числе и в замедленном темпе и вместе с тем выделять для анализа отдельные фазы и т.д.

*Методы обучения:*

При проведении занятий используются словесный, наглядный, практический, репродуктивный, игровой, и др.

*Методы воспитания:* убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация и др.

*Формы организации образовательного процесса:*

Образовательный процесс осуществляется через учебное занятие.

Учебные занятия с обучающимися проводятся в группе с учетом принципов личностно-ориентированного и дифференцированного обучения

Учебное занятие строится с учетом следующих требований:

- создание и поддержание высокого уровня познавательного интереса и активности детей;
- целесообразное расходование времени занятия;
- применение разнообразных форм, методов и средств обучения;
- высокий уровень межличностных отношений между педагогом и детьми;
- практическая значимость полученных знаний и умений.

*Педагогические технологии:*

1. *Технология личностно-ориентированного и дифференцированного обучения* (авт. И.С.Якиманская) позволяет выбрать формы, средства и методы, способствующие максимальному развитию индивидуальных познавательных способностей детей. Технология позволяет создать условия для адаптации ребенка в коллективе и обучения с учетом личностных возможностей в ситуации успеха.

2. *Игровые технологии* (авт. П.И. Пидкасистый, Д.Б.Эльконин) позволяют активизировать творческую и познавательную деятельность обучающихся, расширить их кругозор, воспитать самостоятельность и коммуникативность.

3. *Технология коллективной творческой деятельности* (авт. И.П. Волков; И.П.Иванов) позволяет научить детей способам планирования, подготовки, осуществления и проведения коллективного творческого дела; сформировать навыки совместной творческой деятельности.

4. *ИКТ* (авт. Г.Р. Громов, Б. Хантер) позволяет применять на практике звуковые, текстовые, фото- и видео-редакторы, активно использовать интернет-ресурсы; сокращается время на демонстрацию наглядных пособий, оптимизируется процесс подведения итогов и контроля знаний обучающихся. Мультимедийные устройства, презентации, видеоматериалы используются для технического оформления мероприятий и подведения итогов. Применение ИКТ позволяет оптимизировать и систематизировать документооборот. Использование интернет-ресурсов дает доступ к современным оригинальным учебным материалам, усиливает индивидуализацию обучения и воспитания, развивает самостоятельность, а также обеспечивает новой информацией.

5. *Здоровьесберегающие технологии* (авт. М.М. Безруких) позволяют создавать максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.).

*Алгоритм учебного занятия*

Основные этапы занятия:

I. Вводная часть (организационная часть: приветствие; проверка присутствия обучающихся; инструктаж по ТБ; инструктаж по ТБ;

объявление темы, задач и плана занятия). Включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.) элементы строя, гимнастические перестроения, ходьба в сочетании с дополнительными движениями рук, ног, туловища, бег, прыжки, общеразвивающие и танцевальные упражнения, игры.

II. Основная часть (основное содержание занятия зависит от типа занятия (комбинированное, усвоение новых знаний, закрепление изучаемого материала, повторение, систематизация и обобщение нового материала, проверка и оценка знаний и т.д.) Основная часть занятия имеет практическую направленность. Чаще всего тренировка, соревнование, игра, практическая работа и т.д.

III. Заключительная часть (подведение итогов учебного занятия (позитивная оценка деятельности учащихся); при необходимости рекомендации для самостоятельной подготовки дома.

### *Оценочные материалы*

Мониторинг обученности и личностного развития учащихся проводится в течение учебного года. При проведении мониторинга используется метод структурированного наблюдения за учащимися в процессе практической деятельности на занятиях и его оценивание по определенным параметрам с занесением результатов в карту группы. Мониторинг проводится системно: в начале, середине и конце учебного года.

**Текущий контроль** проводится в течение всего учебного периода с целью систематического контроля уровня освоения учащимися тем, разделов, глав дополнительной общеразвивающей программы за оцениваемый период, динамики достижения предметных и метапредметных результатов.

**Итоговый контроль** учащихся проводится по окончании реализации дополнительной общеразвивающей программы в форме выполнения контрольных упражнений (тестов).

### Нормативы общей физической подготовки

Вид испытаний	Оценка	группа Н/П-1	
		мальчики	девочки
Бег 30 м.	ниже среднего	6,6	6,6
	средний	6,5-5,2	6,5-5,6
	выше среднего	5,1-5,5	5,5-5,2
Прыжок в длину с места.	ниже среднего	130	120
	средний	140-160	140-155
	выше среднего	160 и ниже	160-170
Челночный бег 3x10.	ниже среднего	9,9	10,4
	средний	9,5-9,0	10,0-9,5
	выше среднего	8,9 и ниже	9,4 и ниже
Подтягивание из виса	ниже среднего	1	4

мальчики - на высокой перекладине, девочки - на низкой перекладине (из вися лёжа)	средний выше среднего	3-4 5 и выше	8-10 11 и выше
---	--------------------------	-----------------	-------------------

### Рекомендуемая литература

#### *Литература для педагогов:*

1. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.А., «Легкая атлетика». Внеурочная деятельность. Работа по новым стандартам.- М. Просвещение, 2012г.
2. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащегося. Легкая атлетика. Пособие для учителей и методистов. – М.: Просвещение, 2011.
3. Малков Е.А. Подружись с «королевой спорта»: Книга для учащихся. – 2-е издание, доп. – М.: Просвещение, 2012
4. Федотов М., Данилова Л. Энциклопедия физической подготовки к школе. – СПб.: Издательский дом «Нева»; М.: «ОЛМА-ПРЕСС Гранд», 2012
5. М. М. Безрукин. За здоровый образ жизни. Как сохранить здоровье ребенка. //Внешкольник №8/2004 года.стр.28.
6. Л.Д. Магницкая. Опыт формирования культуры здоровья у подростков.// Дополнительное образование №6/2005. стр.49

#### *Литература для учащихся:*

1. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
3. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
4. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.