

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Тавринская средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании методического  
объединения «МИФ»  
Протокол № 1 от 26.08.2025г.



Утверждаю:  
Директор МАОУ «Тавринская СОШ»  
«Тавринская» Е.А. Соколова  
Приказ № 73/3 от 01.09.2025г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
спортивно-оздоровительной направленности**

**Школьный спортивный клуб «Олимп»**

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 1 год (68 часов)

Автор-составитель: Евдокимов А.С.

педагог дополнительного образования

с.Русская Тавра

## **Пояснительная записка**

В основу рабочей программы взяты следующие нормативно-правовые документы:

1. Письмо Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
2. Закон РФ «Об образовании» (п.16, ст.50)  
(«Обучающиеся воспитанники гражданских образовательных учреждений имеют право на свободное посещение мероприятий, не предусмотренных учебным планом»);
3. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
4. Письмо министерства образования и науки Российской Федерации от 14 декабря 2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;

Программа школьного спортивного клуба «Олимп» определяет содержание, основные пути развития спортивного воспитания и направлена на формирование нравственного воспитания детей и подростков, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Программа отвечает современным требованиям физического воспитания школьников. В ней заложены и обстоятельно раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы физического воспитания учащихся в комплексе.

### **Цель и задачи:**

Целью программы является: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Для достижения цели следует решить следующие задачи:

- Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- Популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;

На изучение предмета отводится 2 часа в неделю, итого 68 часов за учебный год.

### **Формы проведения занятий:**

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

## Планируемые результаты освоения программы

**Личностные результаты** обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; **предметные** – через формирование основных элементов научного знания, а **метапредметные результаты** – через универсальные учебные действия (далее УУД).

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

### Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

### Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
Самоопределение Смыслообразование	Соотнесение известного и неизвестного Планирование Оценка Способность к волевому усилию	Формулирование цели Выделение необходимой информации Структурирование Выбор эффективных способов решения учебной задачи Рефлексия Анализ и синтез Сравнение Классификации Действия постановки и решения проблемы	Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Постановка вопросов Разрешение конфликтов

### Оздоровительные результаты программы:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы:**

**Предметные результаты:** приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы школьного спортивного клуба «СТАРТ» учащиеся должны **знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**Должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

**Смогут получить знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

**могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

## Содержание курса внеурочной деятельности «Баскетбол»

### Модуль 1 «Общая физическая подготовка».

Строевые упражнения. Упражнения для рук плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей». Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития прыгучести.

### Модуль 2 «Футбол».

*Основы знаний.* Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания. Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом). Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).

### Модуль 3 «Пионербол/Волейбол».

Обучение передвижению в стойке волейболиста. Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами. Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги. Повороты вперед и назад. Ловля и подача мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении. Подача мяча на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья

### Модуль 4 «Подвижные игры».

Бег в медленном темпе. Упражнения общеразвивающего характера, упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании, лазании. Эстафеты, игровые упражнения, подвижные игры большой, малой и средней интенсивности.

### Учебно-тематический план

№ урока	Разделы, темы занятий	Количество академических часов			Формы занятий
		Всего	Теория	Практика	
I	Модуль 1 «Общая физическая подготовка»	10			
1-2	Основная стойка, построение в шеренгу. Подвижные игры.	2	1	1	Теория. Игра.
3-4	Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Подвижные игры.	2	1	1	Теория. Игра.
5-6	Высокий старт и бег со старта по команде. Подвижные игры.	2	1	1	Теория. Игра.
7-8	Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с	2	1	1	Теория.

	высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку.				
9-10	Подвижные игры	2	1	1	Игра.
<b>II</b>	<b>Модуль 2 «Футбол»</b>	<b>25</b>			
11-12	Удар по мячу	2	1	1	Игра.
13-14	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	2	1	1	Игра.
15-16	Игра по упрощенным правилам.	2	1		Игра.
17-18	Судейская практика.	2	1	1	Игра.
19-20	Тактика игры в нападении и защите.	2	1	1	Игра.
21-22	Техника игры вратаря.	2	1	1	Игра.
23-24	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	2	1	1	Игра.
25-26	Участие в соревнованиях	2		2	Игра.
27-28	Участие в соревнованиях	2		2	Игра.
29-30	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини- футбол)	2	1	1	Игра.
31-31	Отбор мяча, перехват мяча.	2	1	1	
33-34	Подвижные игры	2	1	1	
35	Подвижные игры	1		1	
<b>III</b>	<b>Модуль 3 «Пионербол/Волейбол»</b>	<b>25</b>			
36-37	Индивидуальные действия при нападении.	2	1	1	Игра.
38-39	Бросок мяча одной рукой от плеча. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	2	1	1	Игра.
40-41	Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.	2	1	1	Игра.
42-43	Перемещения.	2	1	1	Игра.
44-45	Нижняя прямая подача с середины площадки.	2	1	1	Игра.
46-47	Закрепление техники приема мяча с подачи	2	1	1	Игра.

48-49	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	2		2	Игра.
50-51	Верхняя прямая подача	2	1	1	Игра.
52-53	Закрепление техники приема мяча с подачи	2		2	Игра.
54-55	Совершенствование техники верхней, нижней передачи.	2	1	1	Игра.
56-57	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите.	2	1	1	Игра.
58-59	Одиночное блокирование	2	1	1	Игра.
60	Страховка при блокировании.	2	1	1	Игра.
<b>IV</b>	<b>Модуль 4 «Подвижные игры»</b>	<b>8</b>			
61-62	Упражнение «Высокие деревья». Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки». Самостоятельные игры: футбол, вышибалы.	2	1	1	Игра.
63-64	Эстафете с переноской предметов. Разучивание игр «Перетягивание каната», «Не намочи ног».	2	1	1	Игра.
65-66	«Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол.	2	1	1	Игра.
67-68	Упражнение «Силачи». Игры: «День и ночь», «Волк во рву» Комбинированная эстафета.	2	1	1	Игра.

Форма контроля: Соревнования по Пионерболу, Волейболу. Муниципальный этап «Президентских состязаний школьников» и «Город олимпийских надежд»

#### **Ресурсное обеспечение**

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 2007г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 2007.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 2003
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 2007.

#### **Интернет-ресурсы.**

1. Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов. – Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru>
2. КМ-Школа (образовательная среда для комплексной информатизации школы). – Режим доступа: [http:// www.km-school.ru](http://www.km-school.ru)

### 3. Мультимедийный курс «Уроки Баскетбола».



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968222

Владелец Соколова Елена Анатольевна

Действителен с 15.10.2025 по 15.10.2026