

Ростовская область, Октябрьский район, п. Кадамовский  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная  
общеобразовательная школа № 75

РАССМОТРЕНО

МО учителей  
естественно - научного  
цикла

\_\_\_\_\_  
Алексеев В.А.  
Протокол № 1 от  
«26» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по УВР

\_\_\_\_\_  
Ткаченко О.А.  
Протокол № 1 от  
«28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_  
Морозова Т.М.  
Приказ № 58 от  
«29» августа 2025 г.

ID 394516

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса дополнительного образования

**«Юные олимпийцы»**

Классы: 1 – 9 класс

Количество часов: 68 часов

Учитель: Липявко Андрей Валентинович

Срок реализации программы: один учебный год

Программа разработана на основе: Требований федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования; рекомендаций учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012г).

2025 – 2026 учебный год

### **Пояснительная записка**

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные олимпийцы» разработана в соответствии:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);

- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 года № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

- Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 года № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 года №122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года»;

- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 года № 809 «Об утверждении основ государственной политики в укреплении традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);

- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467, с изменениями);

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629);

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242);

- 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».

- с Уставом МБОУ ООШ № 75;

- с лицензией МБОУ ООШ № 75 на образовательную деятельность.

### Актуальность программы:

Общая физическая подготовка является средством физического и духовного воспитания учащихся. Занятия по ОФП нашли широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. ОФП - это основа любого вида спорта.

Одна из основных тенденций развития современного общества – это сохранение и укрепление здоровья человека. Для выполнения данного требования необходима популяризация различных видов спорта, здорового образа жизни.

Занятия в объединении по общей физической подготовке являются хорошей школой физической культуры, школой укрепления здоровья, школой формирования моральных и волевых качеств, школой навыков общественного поведения.

Программа по ОФП составлена на основе материала, который воспитанники изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года, местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

При правильной организации педагогического процесса, опирающегося на социальную, педагогическую, организационную, методическую и спортивно -оздоровительную его составляющие, появляется возможность создания ребёнку «ситуации успеха». На основе успешного опыта раскрытия личности

в рамках объединения по ОФП воспитанник будет более целенаправленно самореализовывать себя в условиях взрослой жизни.

**Цель программы:** содействие физическому развитию и укреплению здоровья воспитанников.

Данная цель может быть реализована путём решения **следующих задач:**

1. обучающих:

- сформировать необходимые знания по истории, теории, методам физической культуры (врачебный контроль и самоконтроль, гигиена, техника безопасности и т.п.);
- познакомить воспитанников с техникой и тактикой различных видов спорта;
- познакомить с правилами и организацией проведения соревнований.

2. развивающих:

- развивать устойчивый интерес к занятиям спортом;
- развивать всестороннюю физическую подготовку;
- укреплять здоровье воспитанников.

### 3. воспитательных:

- воспитание стремления к здоровому образу жизни;
- воспитание моральных, волевых качеств; чувства дружбы и товарищества, готовности к взаимопомощи.
- воспитание навыков общественного поведения.

Данные задачи сконцентрированы на развитии устойчивого интереса к занятиям спортом, на стремлении к здоровому образу жизни, на организации досуга подростков и профилактику девиантного поведения, посредством вовлечения их в физкультурно-оздоровительное движение.

## **Организация образовательного процесса**

*Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:*

Рассчитана на детей от 1 – 9 классов.

*Сроки реализации программы:* 1 год. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2ч. Количество часов в год: 34 учебных недели – 68 часов.

*Наполняемость группы:* Группа комплектуется в количестве 20-25 человек.

Данной программой предусмотрены теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Практические занятия строятся по определённой схеме и состоят из 3 основных частей:

\* подготовительной (или разминки) - сюда включаются общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.); ходьба, бег, спортивные упражнения на внимание и т.п.

\* основной - здесь выполняются упражнения из разделов гимнастики, лёгкой атлетики; упражнения на равновесие, лазанье, преодоление препятствий; проводятся подвижные и спортивные игры.

\* заключительной - сюда включается ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры. В конце заключительной части подводятся итоги занятия.

В процентном соотношении подготовительная и заключительная части составляют примерно 20-30% от всего занятия; основная - 70-80%.

Каждое занятие должно быть интересным и увлекательным для воспитанников, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры и т.п.)

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

#### Технологии, методы, формы и средства обучения

Данная программа опирается на следующие педагогические технологии:

1. По подходу к ребёнку:

- ❖ Личностно-ориентированные (ставят в центр образовательной системы личность ребёнка, обеспечение комфортных условий её развития, реализации её природных потенциалов, т.е. имеют целью свободное и творческое развитие ребёнка);

- ❖ Гуманно-личностные технологии (отличаются гуманистической сущностью, психотерапевтической направленностью на поддержку личности, исповедуют идеи всестороннего уважения и любви к ребёнку, оптимистическую веру в его творческие силы, отвергая принуждение);

- ❖ Технологии сотрудничества (реализуют демократизм, равенство, партнёрство в субъектных отношениях педагога и ребёнка. Педагог и воспитанники совместно вырабатывают цели, определяют содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества);

- ❖ Технологии свободного воспитания (делают акцент на предоставление ребёнку свободы выбора и самостоятельности). Осуществляется выбор, ребёнок наилучшим способом реализует позицию субъекта, идя к результату от внутреннего побуждения, а не от внешнего воздействия).

2. По преобладающему (доминирующему) методу:

Репродуктивные технологии (воспитанник усваивают готовые знания и воспроизводят их) методы репродуктивной группы:

- Объяснительно-иллюстративные (объяснение, рассказ, беседа, лекция, демонстрация).

Деятельность педагога: сообщение готовой информации с помощью слов и наглядности.

Деятельность воспитанников: восприятие, осознание, запоминание информации.

- Побуждающие репродуктивные

Деятельность педагога: организует и побуждает работу учащихся в целях формирования умений и навыков (объяснение, показ приёмов работы, алгоритмизация, инструктаж).

Деятельность воспитанников: неоднократное воспроизведение сообщённых знаний (решение сходных задач, работа по образцам, упражнение, практическая работа).

### 3. По организационным формам:

Групповые технологии – предполагают фронтальную работу, групповую (одно задание на разные группы), межгрупповую (группы выполняют разные задания в рамках общей цели), работу в статичных парах.

Технология дифференцированного обучения – предполагает дифференциацию по возрасту, уровню развития, полу; позволяет осуществлять развивающее - дифференцированное обучение с учётом разнообразия состава воспитанников.

Методы организации деятельности воспитанников на занятии следующие: фронтальный, групповой, поточный методы, метод индивидуальных занятий и круговой тренировки.

Фронтальный метод наиболее эффективен т.к. упражнения выполняются всеми воспитанниками одновременно, с минимальными паузами. Он может применяться во всех частях занятия при совершенствовании и повторении пройденного материала, при обучении новым движениям и при воспитании двигательных качеств.

Групповой метод применяется при совершенствовании техники или при выполнении различных заданий на воспитание двигательных качеств. Разбивка на группы и выполнение различных заданий требуют подготовки инструкторов и актива воспитанников. Групповой метод позволяет контролировать занимающихся и вносить необходимые коррективы, направлять внимание на группу, выполняющую более сложные задания, или на менее подготовленную группу.

Поточный метод предусматривает поочерёдное выполнение учащимися упражнений. В спортивных играх это поочерёдные броски, нападающие удары.

Применение этого метода в сочетании с разделением на группы позволит повысить плотность занятий и их интенсивность.

Метод индивидуальных занятий заключается в том, что занимающиеся получают задания и самостоятельно выполняют их. Он может сочетаться с другими методами, дополняя их.

Круговая тренировка может применяться при совершенствовании техники игры и комплексном воспитании двигательных качеств. Этот метод требует дифференцированного определения заданий. Выбор метода зависит от задач занятия и применяемых средств. Одна из наиболее существенных

сторон современного занятия - его высокая моторная плотность. Эффективность занятия во многом зависит от творческого применения наиболее рациональных методов организации учебного процесса.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- занятия по индивидуальным планам;
- учебные, тренировочные, товарищеские, календарные соревнования;
- восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия;
- беседы по теоретическому курсу;
- практические занятия (упражнения, тренировки и т.п.).

### **Планируемые результаты дополнительного образования**

Программа обеспечивает достижение следующих результатов освоения образовательной программы дополнительного образования, в том числе с учетом рабочей программы воспитания образовательного учреждения:

#### ***Личностные:***

Личностные результаты воплощают традиционные российские социокультурные и духовно-нравственные ценности, принятые в обществе нормы поведения, отражают готовность обучающихся руководствоваться ими в жизни, во взаимодействии с другими людьми, при принятии собственных решений. Они достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в процессе развития у обучающихся установки на решение практических задач социальной направленности и опыта конструктивного социального поведения по основным направлениям воспитательной деятельности, в том числе в части:

#### **1. Гражданского воспитания:**

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, образовательной организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе; представление о способах противодействия коррупции; готовность к разнообразной созидательной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи; активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

#### **2. Патриотического воспитания:**

осознание российской гражданской идентичности в роли в культурном и многоконфессиональном обществе; проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края,

народов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины — России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа; уважение к символам России, государственным праздникам; историческому, природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

### **3. Духовно-нравственного воспитания:**

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; активное неприятие асоциальных поступков; свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

### **4. Эстетического воспитания:**

восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения; понимание ценности отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества; стремление к самовыражению в разных видах искусства.

### **5. Ценности научного познания:**

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, о взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности; установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия

### **6. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:**

осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни; осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыки безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; сформированность навыков рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

### **7. Трудового воспитания:**

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, образовательной организации, города, края) технологической и



социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей.

#### **8. Экологического воспитания:**

ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценка возможных последствий своих действий для окружающей среды; повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред; готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

#### **Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:**

освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды; способность обучающихся во взаимодействии в условиях неопределённости, открытость опыту и знаниям других; способность действовать в условиях неопределённости, открытость опыту и знаниям других, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей; осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других; навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее неизвестных, осознавать дефицит собственных знаний и компетентностей, планировать своё развитие; умение распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с определением и простейшими свойствами понятия, конкретизировать понятие примерами, использовать понятие и его свойства при решении задач (далее — оперировать понятиями), а также оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития; умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики;

умение оценивать свои действия с учётом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий; способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия; воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер; оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия; формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации; быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

### ***Метапредметные результаты***

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы, формируемые при изучении физической культуры:

#### **1. Овладение универсальными учебными познавательными действиями** **Базовые логические действия:**

выявлять и характеризовать существенные признаки социальных явлений и процессов; устанавливать существенный признак классификации социальных фактов, основания для их обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа; с учётом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях; предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий; выявлять дефицит информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи; выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях; самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учётом самостоятельно выделенных критериев).

#### **Базовые исследовательские действия:**

использовать вопросы как исследовательский инструмент познания; формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;

формулировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение; проводить по самостоятельно составленному плану небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой; оценивать на применимость и достоверность информацию, полученную в ходе исследования; самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведённого наблюдения, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений; прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в

аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах.

#### Работа с информацией:

применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учётом предложенной учебной задачи и заданных критериев; выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления; находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках; самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации; оценивать надёжность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно; эффективно запоминать и систематизировать информацию.

## 2. Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями

#### Общение:

воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения; выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры; понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения; в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения; сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций; публично представлять результаты выполненного исследования, проекта; самостоятельно выбирать формат выступления с учётом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов.

#### Совместная деятельность:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи; принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы; уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться; планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учётом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнений, «мозговые штурмы» и иные); выполнять свою часть работы, достигать качественного

результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды; оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия; сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчёта перед группой.

### 3. Овладение универсальными учебными регулятивными действиями

#### Самоорганизация:

выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях; ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений в группе); самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учётом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений; составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учётом получения новых знаний об изучаемом объекте; делать выбор и брать ответственность за решение.

#### Самоконтроль:

владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии; давать адекватную оценку ситуации и предлагать план её изменения; учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам; объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей; оценивать соответствие результата цели и условиям.

#### Эмоциональный интеллект:

различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других; выявлять и анализировать причины эмоций; ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого; регулировать способ выражения эмоций.

#### Принятие себя и других:

осознанно относиться к другому человеку, его мнению; признавать своё право на ошибку и такое же право другого; принимать себя и других, не осуждая; открытость себе и другим; осознавать невозможность контролировать всё вокруг.

В результате освоения содержания программного материала курса дополнительного образования обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития спортивно-оздоровительной деятельности.

**Учащиеся должны знать:**

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- сведения по истории, теории и методике физической культуры;
- о врачебном контроле и самоконтроле;
- сведения о гигиене;
- сведения по технике безопасности;
- о первой медицинской помощи при травмах;
- сведения о технике и тактике различных видов спорта;
- о правилах и организации проведения соревнований;
- об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях;
- профилактику травматизма на занятиях;
- правила проведения соревнований.

**Учащиеся должны уметь:**

- выполнять контрольные нормативы по ОФП для своего возраста;
- оказать первую помощь при спортивных травмах;
- выполнение нормативов по ОФП по разделам программы: лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, игровые виды и др;
  - выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощённым правилам мини-баскетбола;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий в спортивном кружке.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений.

Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Учитель, исходя из целей, условий,

возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени. Тестирование уровня технической подготовленности проводится по контрольным упражнениям. Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся. Содержательное обеспечение разделов программы.

### **Лёгкая атлетика**

*Теория.* Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.

*Практика.* Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 30-60м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

### **Баскетбол**

*Теория.* Тактика защиты, тактика нападения

*Практика.* Стойки и перемещения. Индивидуальные и командные действия.

### **Настольный теннис**

*Теория.* Тактика парной игры. Подбор пар. Варианты тактики парной игры.

*Практика.* Хват ракетки. Чередование и сочетание 2-3 различных приемов игры в быстром темпе по заданным квадратам. Сочетание сложных подач с защитными и атакующими ударами. Контрудары.

### **Строевая подготовка**

- теоретические и исторические приемы строевой подготовки;
- одиночное строевое обучение;
- обучение действиям в строю подразделений в пешем порядке;
- обучение выполнению обязанностей командира отделения по управлению строем.

### **Огневая подготовка**

*Теория.* Меры безопасности при организации стрельб из пневматической винтовки. Инструкция о мерах безопасности при выполнении упражнений по стрельбе из пневматического оружия. Пробная стрельба. Прицеливание из пневматического оружия (винтовки). Ошибки при прицеливании. Спуск курка: условия, обеспечивающие правильный спуск курка. Причины, влияющие на кучность и меткость стрельбы. Нормативы (оценки) за выполнение упражнений по стрельбе.

*Практика.* Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб, и их выполнение. Позиции при стрельбе из пневматического оружия (винтовки). Изготовка для стрельбы из положения с колена, лежа и сидя с руки с опорой локтями о стол. Изучение и совершенствование техники

стрельбы. Тренировки. Стрельба по белому листу на кучность. Стрельба по мишени.

### **Туристическая подготовка**

*Теория.* Компас. Цена деления компаса. Азимут. Определение высоты объекта. Определение расстояния до объекта. Топографические знаки. Вязка узлов, предназначенных для связывания веревок одного диаметра. Вязка узлов, предназначенных для связывания веревок разного диаметра. Вязка узлов, предназначенных для привязывания к опоре. Вязка узлов, предназначенных для страховки. Вязка вспомогательных узлов.

*Практика.* Ориентирование по компасу. Определение азимута на предмет. Поиск предмета по известному значению азимута. Ориентирование по часам и местным приметам. Ориентирование по Солнцу, Луне и звездам. Международные сигналы бедствия. Вязка узлов

### **Подвижные игры баскетбольной направленности.**

Стойка баскетболиста, бросок мяча снизу на месте, ловля мяча на месте, передача мяча снизу на месте, эстафеты с мячами, бросок мяча снизу на месте в щит, ведение мяча на месте и в движении, броски в цель (кольцо, щит); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Мяч капитану», «Рывок за мячом», «Баскетбол с надувным мячом», «Бег пингвинов».

«Пятнашки», «Салки с мячом», «Коршун, наседка, цыплята», «Невод», «Солнышко».

Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «ОФП (общефизическая подготовка)»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

Подвижные игры и эстафеты: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».



### Тематическое планирование

<i>№ занятия</i>	<i>Дата занятия</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Количество часов</i>
1	03.09.2025	<i>Введение.</i> Содержание и этапы развития игры. Техника безопасности.	1
2	03.09.2025	Беговые и прыжковые упражнения.	1
3	10.09.2025	<i>Техника игры.</i> Стойка игрока. Остановка шагом, прыжком.	1
4	10.09.2025	Беговые и прыжковые упражнения.	1
5	17.09.2025	<i>Техника перемещений.</i> Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1
6	17.09.2025	Беговые и прыжковые упражнения.	1
7	24.09.2025	<i>Техника владения мячом.</i> Ведение мяча. Бросок мяча в корзину.	1
8	24.09.2025	Беговые и прыжковые упражнения.	1
9	01.10.2025	Ловля и передача мяч двумя руками от груди с шагом и сменой места.	1
10	01.10.2025	Метание в цель и на дальность.	1
11	08.10.2025	Ведение мяча шагом и бегом.	1
12	08.10.2025	Метание в цель и на дальность.	1
13	15.10.2025	Бросок мяча от плеча, после ведения.	1
14	15.10.2025	Метание в цель и на дальность.	1

15	22.10.2025	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1
16	22.10.2025	Кроссовая подготовка.	1
17	05.11.2025	Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу.	1
18	05.11.2025	Кроссовая подготовка.	1
19	12.11.2025	Броски мяча в движении после двух шагов.	1
20	12.11.2025	Кроссовая подготовка.	1
21	19.11.2025	Мини-баскетбол по упрощенным правилам.	1
22	19.11.2025	Общая физическая подготовка.	1
23	26.11.2025	Штрафной бросок в корзину.	1
24	26.11.2025	Общая физическая подготовка.	1
25	03.12.2025	<i>Техника владения мячом и противодействия.</i> Вырывание и выбивание мяча.	1
26	03.12.2025	Общая физическая подготовка.	1
27	10.12.2025	Перехват мяча. Подвижные игры.	1
28	10.12.2025	Общая физическая подготовка.	1
29	17.12.2025	Накрывание. Отбивание.	1
30	17.12.2025	Общая физическая подготовка.	1
31	24.12.2025	Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола.	1
32	24.12.2025	Строевая подготовка.	1
33	14.01.2026	<i>Тактика игры.</i> Персональная защита.	1
34	14.01.2026	Строевая подготовка.	1
35	21.01.2026	Двусторонняя игра. Правила игры.	1
36	21.01.2026	Строевая подготовка.	1
37	28.01.2026	Передача мяча в движении.	1
38	28.01.2026	Строевая подготовка.	1
39	04.02.2026	Ведение мяча попеременно правой и левой рукой.	1
40	04.02.2026	Огневая подготовка.	1
41	11.02.2026	Персональная защита, опека.	1
42	11.02.2026	Огневая подготовка.	1
43	18.02.2026	Двусторонняя игра.	1
44	18.02.2026	Огневая подготовка.	1
45	25.02.2026	Броски мяча одной, двумя руками. Броски мяча снизу.	1
46	25.02.2026	Огневая подготовка.	1

47	04.03.2026	Тактика нападения. Тактика защиты. Передвижения в нападении и защите.	1
48	04.03.2026	Подготовка к игре «Зарница».	1
49	11.03.2026	Ловля высоколетящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита.	1
50	11.03.2026	Подготовка к игре «Зарница».	1
51	18.03.2026	Индивидуальные действия. Выбор позиции. Опека игрока без мяча.	1
52	18.03.2026	Подготовка к игре «Зарница».	1
53	25.03.2026	Групповые действия в защите. Взаимодействия двух игроков. Взаимодействия трех игроков.	1
54	25.03.2026	Подготовка к игре «Зарница».	1
55	08.04.2026	Ведение мяча при сближении с соперником. Эстафеты.	1
56	08.04.2026	Настольный теннис.	1
57	15.04.2026	Броски по кольцу сверху, снизу; одной рукой, двумя руками.	1
58	15.04.2026	Настольный теннис.	1
59	22.04.2026	Командные действия. Личная защита.	1
60	22.04.2026	Настольный теннис.	1
61	29.04.2026	Подвижная защита. Личный прессинг.	1
62	29.04.2026	Настольный теннис.	1
63	06.05.2026	Тактика защиты. Защитные действия команды.	1
64	06.05.2026	Туристическая подготовка.	1
65	13.05.2026	Двусторонняя игра. Правила соревнований. Судейство игры.	1
66	13.05.2026	Туристическая подготовка.	1
67	20.05.2026	Двусторонняя игра. Судейство игры. Контроль физической и тактической подготовленности.	1
68	20.05.2026	Туристическая подготовка.	1

## Лист корректировки тематического планирования

Предмет: курс дополнительного образования

Класс: 1 – 9 классы

Учитель: Липявко А.В.

**2025-2026 учебный год**

№ урока	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
		по плану	дано		

## АННОТАЦИЯ

Название рабочей программы	Класс	УМК	Количество часов для изучения	Автор/ составитель программы (Ф.И.О.)
«Юные олимпийцы»	1 – 9	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич.)	68	В. И. Лях, А. А. Зданевич.