

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Арзамасский коммерческо-технический техникум»



Программа принята на заседании
педагогического совета
протокол № 7 от 20 июня 2024 года



Е.А. Горшков

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
спортивного клуба «Олимпиец»
(физкультурно-спортивной направленности)**

Срок реализации: 1 год, 60 часов
Возраст обучающихся: 15-17 лет

Автор-составитель:
Ивлев Роман Владимирович
педагог дополнительного образования

г. Арзамас
2024 год

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Календарный учебный график
4. Рабочая программа
5. Содержание рабочей программы
6. Оценочные материалы
7. Методические материалы
8. Условия реализации программы
9. Список литературы и электронные ресурсы

1.1. Пояснительная записка

Программа реализуется в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» в части реализации мероприятий по созданию новых мест дополнительного образования

Программа спортивного клуба (далее СК) «Олимпиец» имеет физкультурно-спортивную направленность и подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания.

Уровень освоения данной программы: **стартовый.**

Программа разработана в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и нормативными документами, регулирующими деятельность в сфере образования:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». (Приказ от 9 ноября 2018 года N 196 утратил силу с 1 марта 2023)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № 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).

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

– Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"

– 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".

– СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

– Распоряжение Правительства Нижегородской области от 30.10.2018 № 1135-р «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».

– Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБОУ ДПО НИРО.

– Устав Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Арзамасский коммерческо-технический техникум»;

- Положение об организации дополнительного образования в Государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении «Арзамасский коммерческо-технический техникум»;
- Локальные акты Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Арзамасский коммерческо-технический техникум».

Программа СК «Олимпиец» призвана сформировать у студентов устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В программе представлены доступные для студентов упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей. Новизна данной программы определена федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации. Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации, организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся в формах, отличных от урочной системы обучения.

Программа спортивного клуба «Олимпиец» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы со студентами, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка, а также изучение и выполнение тестов ВФСК ГТО.

Актуальность программы состоит в том, она направлена на привлечение обучающихся образовательного учреждения к систематическим занятиям физической культурой и спортом; на формирование у обучающихся здорового образа жизни.

Государство возлагает большие надежды на систему образования в вопросах формирования здорового образа жизни и сохранения здоровья нации. Сегодня, очевидно, что каждый техникум должен стать «школой здоровья», а сохранение и укрепление здоровья студентов и педагогов должно стать важной функцией образовательного учреждения.

В «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2024 года» основными целями в физическом воспитании студентов и развитии массового спорта в общеобразовательных учреждениях на современном этапе названы:

- сохранение и укрепление здоровья студентов;
- реализация инновационных проектов в сфере физкультурно-спортивного воспитания;
- организация физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня;
- эффективное использование каникулярного времени студентов для проведения физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Педагогическая целесообразность позволяет нам решить проблему занятости студентов в свое свободное время, направляя его на активный отдых это спортивные мероприятия, праздники, турниры, соревнования по игровым видам спорта.

Новизна программы в новом подходе реализации внеурочной деятельности в клубной форме, которая помогает реализовывать все спортивно-массовые мероприятия, а также подготовку и сдачу норм ВФСК ГТО. Ежегодно составляется план мероприятий, где учитываются интересы и пожелания студентов.

Адресат участниками программы являются студенты 1–4 курсов 15–18 лет ГБПОУ АКТТ. Набор у студентов в клуб свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе, годные по состоянию здоровья. Каждый год создается актив клуба, которые являются организаторами соревнований, турниров, праздников и выполняют функции судей на соревнованиях. Группа формируется из актива группы не менее 15 студентов.

Отличительная особенность программы в вариативности деятельности школьников, что способствует формированию общей культуры, а также познавательной, физической, социальной творческой активности личности обеспечивающих формирование у студентов актуального социокультурного опыта и личностной позиции. В результате реализации программы сами обучающиеся, педагоги становятся полноценными субъектами организации спортивно-оздоровительной работы в техникуме. Они включаются в спортивную деятельность в роли консультантов, помощников, организаторов внеурочных мероприятий

Сроки реализации программы: 1 раз в неделю по 2 часа - 60 часов в год.

Форма обучения: групповая, очная, основные формы работы теоретические, практические занятия, групповые занятия, соревнования,

спортивные праздники.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 часа. Рекомендованная продолжительность занятия – 45 минут; продолжительность перерыва между занятиями – 10 минут.

1.2. Цель и задачи программы

Цель:

- приобщение студентов к физкультурно-оздоровительной деятельности техникума и различные культурно-оздоровительные акции для формирования ценностного отношения к своему здоровью.

Задачи:

Образовательные:

- формировать знания и умения в области ЗОЖ
- обучать правилам организации соревнований, турниров спортивных праздников.

Развивающие:

- формировать навыков судейства;
- обеспечить развитие физических качеств, расширять функциональные возможности организма для сдачи норм ВФСК «ГТО»;
- расширять навыки и умения в физкультурно-спортивной деятельности;

Воспитательные:

- способствовать воспитанию нравственных и волевых качеств личности учащихся.
- мотивировать всех школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения

1.3. Содержание программы.

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка.	2	2	-	беседа-диалог
1.1	Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности при проведении соревнований. Правила организации и судейства.				
2	Спортивные праздники				
2.1	Традиционные	5	1	4	ИТОГОВЫЙ
2.2	Посвященные значимым датам	7	1	6	ИТОГОВЫЙ
3	Соревнования				
3.1	Первенства по видам спорта	21	1	20	ИТОГОВЫЙ
4	Выполнение норм ВФСК ГТО	25	2	23	тестирование
Всего		60	7	53	

В случае наступления обстоятельств непреодолимой силы (пожара, наводнения, террористической угрозы, пандемии и т.д.) данная программа может быть реализована с применением электронного обучения и/или дистанционных образовательных технологий, при наличии необходимой техники у обучающихся. При условии изменения в случае наступления обстоятельств непреодолимой силы до 50% от общего объема учебных часов форма реализации программы не изменяется.

Реализация образовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий (дистанционная форма) осуществляется в

соответствии с законодательством в области образования Российской Федерации и Положением об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в ГБПОУ АКТТ.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Баскетбол	12	2	10
1.1	Основы знаний.	2	2	-
1.2.	Специальная подготовка.	10	-	10
2.	Волейбол	12	2	10
2.1	Основы знаний.	2	2	-
2.2.	Специальная подготовка.	10	-	10
3.	Футбол	12	2	10
3.1	Основы знаний.	2	2	-
3.2.	Специальная подготовка.	10	-	10
4.	Общая физическая подготовка	12	2	10
4.1	Основы знаний.	2	2	-
4.2.	Специальная подготовка.	10	-	10
5.	Выполнение норм ВФСК «ГТО»	12	2	10
5.1	Правила выполнения норм ГТО, виды испытаний, ступени, количество нормативов на знак.	2	2	-
5.2	Практическое выполнение всех видов испытаний комплекса ГТО	10	-	10
Общее количество часов:		60	10	50

Содержание образовательной программы

Раздел 1. Баскетбол

1. Основы знаний. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

2. Специальная подготовка. Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Раздел 2. Волейбол

1. Основы знаний. Физические качества человека и их развитие. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. Специальная подготовка. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол».

Раздел 3. Футбол

1. Основы знаний. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов. Составные части ЗОЖ. 2. Специальная подготовка. 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. Эстафеты с ведением мяча, с

передачей мяча партнёру. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол). Пятый год обучения Общая физическая подготовка Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц

Раздел 4. Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, длительный бег 10-12 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см.

Раздел 5. Выполнение норм ВФСК «ГТО»

Теория: Правила выполнения норм ГТО, виды испытаний, ступени, количество нормативов на знак.

Практика: Бег 30м, 60м, 100м, бег 1, 1,5 2 км, челн. бег 3x10, прыжок с места, метание, пресс, наклон, подтягивание, отжимание, бег на лыжах 2,3,5 км. кросс по пересеченной местности 2,3 км.

3. Условия реализации программы

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации данной программы необходимы:

Спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, конусы, маты, скакалки, гимнастические скамейки, шведские стенки, волейбольная сетка, волейбольные мячи, комплекты лыж).

Спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки, футболки, майки, шорты, лыжная экипировка).

Оборудование:

Секундомер	2 шт. (для педагога)
Мяч мини-футбольный соревновательный	5 шт. (для обучающихся)
Форма футбольная	10 комплектов (для обучающихся)
Форма вратарская	2 комплекта (для обучающихся)
Фишки	10 шт. (для обучающихся)
Сетка для переноса мячей	1 шт. (для обучающихся)
Мяч баскетбольный	10 шт. (для обучающихся)
Форма баскетбольная	8 комплектов (для обучающихся)
Мяч волейбольный	10 шт. (для обучающихся)
Форма волейбольная	9 комплектов (для обучающихся)
Мяч футбольный	10 шт. (для обучающихся)
Скакалка гимнастическая	10 шт. (для обучающихся)

Оборудование, полученное в рамках ФП «Успех каждого ребенка»:

Мат гимнастический	10 шт. (для обучающихся)
Турник перекладина тренажер навесной с гнутыми рукоятками	2 шт. (для обучающихся)
Брусья пресс навесные	2 шт. (для обучающихся)
Утяжелитель для ног	8 шт. (для обучающихся)
Утяжелитель для рук	8 шт. (для обучающихся)

3.2 Формы аттестации

1. Сдача норм ВФСК «ГТО» 5, 6, 7 ступень (получение знака)
2. Участие в первенствах техникума по видам спорта;
3. Матчевые встречи и товарищеские игры;

Система оценки результатов освоения обучения дополнительной общеразвивающей программы являются уровень сформированных знаний, умений, навыков, уровень развития учащихся, включающий индивидуальные качества и личностный рост.

Текущий контроль проводится в течение учебного года в различных формах в спортивных праздниках, конкурсах, соревнованиях разного уровня судейство на соревнованиях.

Итоговая аттестация проводится в конце года. Форма проведения итоговой аттестации - сдача контрольных нормативов ГТО.

3.3. Текущий контроль и промежуточная аттестация

Основными показателями усвоения программы являются овладение теоретическими знаниями и практическими навыками, которые определяются системой контрольных нормативов комплекса ГТО, подготовкой и проведением мероприятий, согласно плану ССК и участием в спортивных мероприятиях.

1.	Проведение тренинга для 1 курса - «Веревочный курс»	Сентябрь 2023г.	Руководитель физ. воспитания, Совет спортивного клуба
2.	Проведение онлайн смены в летние каникулы	Июль 2024г.	Руководитель физ. воспитания, преподаватели физкультуры
3.	Проведение легкоатлетической эстафеты, посвященной дню Учителя	Сентябрь 2023г.	Руководитель физ. воспитания, преподаватели физкультуры
4.	Соревнования комплекса ГТО среди групп 1 курса	Сентябрь 2023г.	Руководитель физ. воспитания, Совет

	Выполнения нормативов ГТО на знак	В течении года	спортивного клуба, преподаватель - организатор ОБЖ
5.	Проведение зимнего спортивного праздника здоровья «Проводы русской зимы»	март 2024г.	Совет спортивного клуба, кл. руководители, мастера п/о
6.	Проведение «Дня Здоровья» для сотрудников и преподавателей	Февраль 2024г.	Руководитель физ. воспитания
7.	Проведение сдачи комплекса ГТО среди учебных групп	Сентябрь-октябрь 2022г., май-июнь 2023г	Преподаватели физкультуры, ответственный за внедрения комплекса ГТО
8.	Подготовка команд и участие в Спартакиаде г. Арзамаса среди студентов ПОО	В течение года, согласно календарю соревнований	Руководитель физ. воспитания руководители секций
9.	Подготовка команд и участие в Спартакиаде Нижегородской области среди студентов ПОО	В течение года, согласно календарю соревнований	Руководитель физ. воспитания руководители секций
10.	Провести Спартакиаду техникума среди учебных групп по видам спорта.	В течение года	Руководитель физического воспитания, Совет спортивного клуба, мастера п/о, кл. руководители
	Соревнования по комплексу ГТО	Сентябрь 2023г.	
	Первенство техникума по шахматам	Октябрь 2023г.	
	Первенство техникума по армрестлингу	Октябрь 2023г.	
	Первенство по настольному теннису	Октябрь 2023г.	

Первенство техникума по гиревому спорту (24 кг)	Ноябрь 2023г.	
Первенство техникума по-зимнему мини-футболу	Декабрь 2023г..	
Первенство техникума по гиревому спорту (16кг)	Январь 2024г	
Первенство техникума по лыжным гонкам	Февраль 2024г.	
Первенство техникума по плаванию	Март 2024г	
Первенство техникума по баскетболу	Апрель 2024г.	
Первенство техникума по волейболу	Май - Июнь 2024г.	

3.4. Ожидаемые результаты

Знают

- технику безопасности на соревнованиях по подвижным и спортивным играм;
- простейшие правила подвижных и спортивных игр;
- правила личной гигиены;
- профилактику травматизма;
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха;

Умеют

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения для успешной сдачи норм ГТО;
- применять технические элементы подвижных и спортивных игр, использовать их в условиях соревновательной деятельности организации собственного досуга;
- самостоятельно организовать и провести подвижную, спортивную игру по всем правилам;

Владеют

- техникой и тактикой подвижных и спортивных игр;
- навыками судейства подвижных и спортивных игр;

Способы определения их результативности наблюдение, мониторинг общефизических, показателей по нормативам ГТО, успешность игровой деятельности итоги соревнований, турниров, праздников.

3.5. Методические материалы.

Дидактические материалы:

Положения о соревнованиях, праздниках, турнирах.

Правила игры: баскетбол, волейбол, настольный теннис, футбол.

Электронные ресурсы:

Сайт

ВФСК «ГТО»

<https://www.gto.ru/norms>

Министерство физической культуры и спорта

<https://www.dmps-kuzbass.ru/>

Российская электронная школа «Физическая культура»

<https://resh.edu.ru/>

Список литературы:

1. Алтухов, Сергей Витальевич Ивент-менеджмент в спорте. Управление спортивными / Алтухов Сергей Витальевич. - М.: Советский спорт, 2013.
2. Журнал учёта работы спортивного клуба общеобразовательной организации. - М.: Учитель, 0.
3. Организационные аспекты управления физкультурно-спортивным движением. Учебное пособие / А.И. Шамардин и др. - Москва: Машиностроение, 2013.
4. Петров, Б.Н. Массовые спортивно-художественные представления. Основы режиссуры, технологии, организации и методики / Б.Н. Петров. - М.: ТВТ Дивизион, 2014.
5. Родин, А.В. Баскетбол в университете. Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе / А.В. Родин. - М.: Советский спорт, 2009.
6. Железняк Ю.Д. Спортивные игры [Текст]: Учебник. - М.: Академия, 2004.
7. Коваленко В.И. В помощь учителю [Текст]: Учебно-методическое издание. - Саратов, 2007.
8. Физическая культура [Текст]: учебник / В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М., 2014.
9. Щербак А.П. Модернизация технологий и содержания обучения предметной области «Физическая культура» в соответствии с ФГОС [Текст]: методические рекомендации. — Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2018.
10. Барчуков И.С.: Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: КноРус, 2011
11. Воронин И.Ю.: Организация и проведение соревнований по баскетболу. - Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2011
12. Голощапов Б.Р.: История физической культуры и спорта. - М.: Академия, 2011
13. Гончарук С.В.: Активный образ жизни и здоровье студента. - Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2011
14. Горелов А.А.: Интеллектуальная деятельность, физическая работоспособность, двигательная активность и здоровье студенческой

молодежи. - Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2011

15. Блеер А.Н.: Терминология спорта. - М.: Академия, 2010

16. Иссурин В.Б.: Блоковая периодизация спортивной тренировки. - М.: Советский спорт, 2010

17. Кабачков В.А.: Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи. - М.: Советский спорт, 2010

18. Коваль В.И.: Гигиена физического воспитания и спорта. - М.: Академия, 2010

19. Нестеровский Д.И.: Баскетбол. - М.: Академия, 2010