

Управление образованием Асбестовского городского округа  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Лицей № 9» Асбестовского городского округа

**Приложение к ОП ООО и ОП СОО**

РАССМОТРЕНО  
на заседании педагогического совета  
протокол от 30.08.2023г. № 15

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора Лицея № 9  
от 01.09.2023г. № 242-од

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**«Спортивный клуб «Юный олимпиец»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: ознакомительный  
Возраст обучающихся: 12 – 18 лет  
Срок реализации программы – 1 год

Автор – разработчик:  
Аникина Яна Викторовна,  
учитель физической культуры  
Лицея № 9

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00E08E6DA294FFE211287579D79B31C2F5  
Владелец: ЯГОТИНА ЛАРИСА АНАТОЛЬЕВНА  
Действителен: с 13.02.2023 до 08.05.2024

## Пояснительная записка

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Уровень программы:** ознакомительный.

Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. Строго объективных критериев, дифференцирующих понятия «болезнь» и «здоровья», пока нет. Существует более 300 определений здоровья. В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения здоровье определяется как состояние «полного физического, психического и социального благополучия», а не только как отсутствие болезней и физических недостатков.

Представление о здоровье как триединстве здоровья физического (соматического), психического и духовно – нравственного отражает невозможность сохранить и укрепить здоровье, заботясь только о физическом или только духовном благополучии, необходимость комплексного подхода. «Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия – постоянные, и значит заменить их ничем нельзя» (Н.Амосов). Лекарства не помогут, если сам человек нарушает нормы здорового образа жизни (ЗОЖ).

Одна из задач педагогов – формирование у школьников системы знаний и убеждений, обеспечивающих духовное отношение к себе, к своему здоровью, к окружающему миру.

В основу программы спортивного клуба положены принципы:

–*актуальности*. Он отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем детей, гигиеническими, культурными, социальными нормами и ценностями; обеспечивает знакомство учащихся с наиболее важной гигиенической информацией;

–*доступности*. В соответствии с этим принципом школьникам предлагается оптимальный для усвоения объем информации, который предполагает сочетание изложения гигиенической информации теоретического характера с примерами и демонстрациями, что улучшает его восприятие. Предусматривает использование ситуационных задач с необходимостью выбора и принятия решения, ролевых игр, информационного поиска, рисования, моделирования драматических сцен.

–*положительного ориентирования*. В соответствии с этим принципом уделяется значительное внимание позитивным, с точки зрения здоровья, стилям жизни, их благотворному влиянию на здоровье. Реализация данного принципа, т.е. показ положительных примеров, более эффективна, чем показ отрицательных последствий негативного в отношении здоровья и поведения;

–*последовательности* Он предусматривает выделение основных этапов и блоков, а также их логическую преемственность в процессе его осуществления;

–*системности* определяет постоянный, регулярный характер его осуществления, что позволяет усвоить знания, имеющие отношения к здоровью, в виде целостной системы; –*сознательности и активности* направлен на повышение активности учащихся в вопросах здоровья, что возможно только при осознании ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих. Этот принцип выступает в качестве основополагающего для изучения форм поведения и стилей жизни.

Просветительская и мотивационная работа, ориентированная на здоровый образ жизни, направлена на формирование у школьников представления о человеке как о главной ценности общества. Она формирует элементарные представления ребёнка о себе самом, о функциях своего собственного организма, детям даются начальные представления о здоровье, основных способах закаливания организма, о способах укрепления здоровья средствами физической культуры и спорта.

**Стратегическая цель:** формирование интересов учащихся, совершенствование в

избранном виде спорта, широкое привлечение учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом, формирование здорового образа жизни, организация активного отдыха, повышение уровня физического развития учащихся.

**Тактическая цель:** Создание образовательного пространства, способствующего образованию спортивно-массовых групп для профилактики вредных привычек, борьбы с наркоманией, курением, организация совместной деятельности подростков, развитие у них коммуникативных качеств.

**Задачи:**

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания учеников;
- формирование и развитие творческих способностей;
- удовлетворение индивидуальных потребностей детей в интеллектуальном, нравственном, развитии и физическом совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организация свободного времени учеников;
- адаптация школьников к жизни в обществе;
- профессиональная ориентация;
- выявление, развитие и поддержка школьников, проявивших выдающиеся способности.

**Категория обучающихся:** обучающиеся 12-18 лет

**Срок реализации программы:** 1 год.

**Формы занятий:** очная, основные формы работы теоретические, практические занятия, групповые занятия, соревнования, спортивные праздники.

**Режим занятий.** 1 занятие в неделю.

**Перечень форм обучения:** групповая.

**Планируемые результаты**

- увеличение количества учащихся, занимающихся в спортивных секциях;
- увеличение количества различных школьных спортивных соревнований для привлечения большего количества разновозрастных участников;
- увеличение % участников в региональных, муниципальных спортивно-массовых мероприятиях;
- повышение качества участия в различных конкурсах, соревнованиях и проектах, в результате которых появится спортивный инвентарь, оборудование, туристское снаряжение для массовых занятий физической культурой и туризмом.

**Обучающиеся должны знать:**

- 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;

**уметь:**

- 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;

- 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.

**владеть:**

- 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.

## Содержание программы

№ п/п	Содержание деятельности	Месяц
1.	Выборы и утверждение спортивного актива	Сентябрь
2.	Запись учащихся в спортивные секции, оформление наглядной агитации	Сентябрь
3.	Участие в городском Кроссе нации	Сентябрь
4.	Спортивная декада: 1.Товарищеская встреча по волейболу среди учащихся и учителями школы; 2.Соревнования по пионерболу(3-4 классы) 3.Подвижная игра «Снайпер» (1-2), 4.Соревнования по волейболу (6-7; 8-9; 10-11), 5.Соревнования по пионерболу с элементами волейбола (5 классы)	Октябрь
5.	Школьная олимпиада по физической культуре (5-11 классы)	Сентябрь
6.	Соревнования по прыжкам в высоту (5-11 классы)	Ноябрь
7.	Силовое двоеборье (подтягивание, отжимание) – 1-11 классы	Ноябрь
8.	Городская олимпиада по ФК (согласно квоте)	Ноябрь
9.	Городские соревнования по баскетболу (8-11 классы)	Декабрь
10.	Новогодние старты (1-4) классы	Декабрь
11.	Подготовка к соревнованиям по волейболу (сборная команда лицея)	Январь
12.	Военно-патриотический месячник: 1.первенство школы по баскетболу (5-9 классы), 2.спортивная эстафета (1-4 классы)	Февраль
13.	Личное первенство «Рекорды школы» (подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места, прыжки со скакалкой, прыжки в высоту)	Февраль
14.	Участие во Всероссийских соревнованиях «Лыжня России»	Февраль
15.	Спортивные соревнования посвящённые Празднованию дня 8 марта 1-4 классы «Девочки сильные, стильные, красивые» 5-7 классы «Спортивные звёзды Лицея» 8-11 классы «Спортивный колейдоскоп»	Март
16.	День здоровья «Малые олимпийские игры погречески» (1-4, 5-8)	Апрель
17.	Соревнования по легкой атлетике (прыжок в длину с места, прыжки со скакалкой, челночный бег) (9-11)	Апрель
18.	Создание презентаций о спорте (в рамках конкурса «Ученик года»)	Апрель
19.	Проведение легкоатлетической эстафеты в честь 9-го мая;	май
20.	Сдача норм ГТО	В течение года
21.	Колесо безопасности (3-4 классы)	Май
22.	Тематические классные часы	В течение года
23.	Родительский всеобуч	В течение года
24.	Акции по формированию здорового образа жизни	В течение года

25.	Лыжные походы совместно с родителями	В течение 2,3 четверти
26.	Походы в природу совместно с родителями	Сентябрь, Май
27.	Спортивные соревнования совместно с родителями	В течение года
28.	Создание проектов о ЗОЖ	В течение года

## **Форма аттестации и оценочные материалы**

Для оценки результативности знаний применяется начальный, текущий и итоговый мониторинг. Форма аттестации зачет.

## **Организационно-педагогические условия реализации программы**

### **Материально-техническое обеспечение**

- Учебный кабинет
- Персональный компьютер
- Мультимедийный проектор
- Спортивный зал
- Спортивная площадка
- Спортивный инвентарь и оборудование, в соответствии с темой занятия

### **Учебно-методическое и информационное обеспечение**

- Картотека упражнений
- Схемы, плакаты
- Положения о соревнованиях
- Презентации по темам занятий

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98972918216828532255789598799073225606492451603

Владелец Ягодина Лариса Анатольевна

Действителен с 28.06.2023 по 27.06.2024