

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ПЕНЗЫ  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
центр образования № 1 г. Пензы

«ПРИНЯТА»

Педагогическим советом  
МБОУ центр образования №1 г. Пензы  
Протокол №   1    
от «   27   » августа 2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор  
МБОУ центр образования № 1» г. Пензы  
 О.В. Бирюзова  
Приказ №   1   от «   1   »   09   2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно - спортивной направленности  
**«СПОРТИВНЫЙ ОЛИМП»**

Возраст учащихся: 12 — 17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Малов Максим Юрьевич  
педагог дополнительного образования

г. Пенза, 2021г.

## Пояснительная записка

### Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный Олимп»

- по содержанию является физкультурно-спортивной
- по уровню освоения – ознакомительной
- по форме организации - очной, групповой,
- по степени авторства – модифицированной.

Программа разработана в соответствии с действующими нормативно - правовыми документами:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
- Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);
- Устав МБОУ МБОУ центр образования №1 г. Пензы;
- «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ центр образования №1 г. Пензы».

**Актуальность программы** заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования. В связи с этим программа разработана с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, для формирования творческой деятельности и самореализации личности.

**Новизна и отличительные особенности** данной программы от уже существующих программ в этой области заключаются в то, что: посредством увеличения занятий физической культурой, в том числе в игровой форме, достигается всестороннее развитие школьника. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается

углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности. Следует отметить, что в рамках работы объединения “Спортивный Олимп” входит детское общественное объединение школьный спортивный клуб “Горизонт”.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная, объединение общей физической подготовки.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «ОФП», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

#### **Адресат программы:**

Обучающиеся 12-17 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей и направлена на подготовку к более сложным движениям, и физической нагрузке, укрепления всех мышц, которые способствуют координации движений. Количество обучающихся в группе 15 человек.

#### **Объем и сроки реализации программы:**

Программа рассчитана на 1 год обучения, с общим количеством часов 144

**Форма реализации** образовательной программы очная. Основной формой обучения является занятие.

**Режим проведения занятий** соответствует возрасту учащихся:

1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа ( 1 учебный час- 45 мин.)

#### **Особенности организации образовательного процесса**

##### **Уровень обучения.**

Ознакомительный (1 год обучения)

Практическое знакомство воспитанников объединения с особенностями содержания программы, с формами и методами обучения, с использованием технологий по общей физической подготовки.

##### **Разделы (курсы)**

Программа “Спортивный Олимп” состоит из следующих разделов: из водного занятия, из разделов занятий по легкой атлетике, гимнастике, настольному теннису, лыжной подготовке, пулевой стрельбе, футболу, волейболу, баскетболу.

#### **Цель программы:**

Овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.

#### **Задачи:**

- обучение технических и тактических приёмов спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики с элементами акробатики;
- обучение простейшим организационным навыкам, необходимым понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту:
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;
- создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;
- обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.
- воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

### **Ожидаемые результаты освоения программы**

Учащиеся будут знать: комплексы общеразвивающих упражнений; основные правила подвижных и спортивных игр; правила соревнований по легкой атлетике; особенности развития физических способностей на занятиях.

Учащиеся будут уметь: выполнять бег на короткие и длинные дистанции на время; выполнять прыжок в длину с места; выполнять кросс без учета времени; выполнять поднимание туловища за 30 сек; выполнять общеразвивающие упражнения; выполнять базовые элементы спортивных игр.

Предметные:

- ❖ Теория (учащиеся будут знать)
- ❖ Практика

Метапредметные:

- ❖ Познавательные (будут уметь)
- ❖ Регулятивные (будут уметь)
- ❖ Коммуникативные

Личностные (будут сформированы...навыки и приемы владения

### **Учебный план**

№	Наименование разделов	Количество во часов всего	Уровни обучения				
			Ознакомительный уровень	Базовый			Углубленный
				1 год	2 год	3 год	
1	Введение	4	4	-	-	-	-
2	Легкая атлетика	16	16	-	-	-	-
3	Гимнастика	20	20	-	-	-	-
4	Настольный теннис	14	14	-	-	-	-
5	Лыжи	16	16	-	-	-	-

6	Пулевая стрельба	24	24	-	-	-	-
7	Волейбол	22	22	-	-	-	-
8	Футбол	16	16	-	-	-	-
9	Баскетбол	12	12	-	-	-	-
	<b>Итого часов</b>	<b>144</b>	<b>144</b>	-	-	-	-

### Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Всего часов	Из них		Форма контроля
			теория	практика	
1	<b>Введение</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	-	
	Значение физической культуры и спорта. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	2	2	-	
	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	2	2	-	
2	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>16</b>	-	<b>16</b>	<b>Контрольные испытания, соревнования</b>
	Медленный бег. Бег на короткие дистанции	2	-	2	
	Эстафетный бег	2	-	2	
	Кросс 500 метров	2	-	2	
	Кросс 1000 метров	2	-	2	
	Прыжки в длину с разбега	2	-	2	
	Прыжки в высоту с разбега	2	-	2	
	Метание гранаты в цель на дальность	2	-	2	
	Контрольные испытания, соревнования	2	-	2	
3	<b>Гимнастика.</b>	<b>20</b>	-	<b>20</b>	<b>Контрольные испытания, соревнования</b>
	Строевые упражнения	2	-	2	
	Общеразвивающие упражнения без предметов	4	-	4	
	Общеразвивающие упражнения с партнёром	2	-	2	
	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах	4	-	4	
	Акробатические упражнения	2	-	2	
	Преодоление полосы препятствий	2	-	2	
	Выполнение гимнастических упражнений	2	-	2	
	Контрольные испытания, соревнования	2	-	2	
4	<b>Настольный теннис</b>	<b>14</b>	-	<b>14</b>	<b>Соревнования</b>
	Чередование приёмов игры по заданным квадратам	2	-	2	
	Чередование и сочетание 2-3 различных приёмов игры по заданным квадратам	4	-	4	
	Контрудары	2	-	2	

	Тактика парной игры	2	-	2	
	Варианты тактики парной игры	2	-	2	
	Контрольные соревнования	2	-	2	
<b>5</b>	<b>Лыжи.</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	<b>Соревнования</b>
	Техника безопасности	2	2	-	
	Сочетание лыжных ходов	6	-	6	
	Основные элементы тактики лыжных гонок	6	-	6	
	Лыжная гонка 3-5 км.	2	-	2	
<b>6</b>	<b>Пулевая стрельба (пневматич. винтовка)</b>	<b>24</b>	-	<b>24</b>	<b>Турнир, соревнования</b>
	Техника безопасности при стрельбе из ПВ (из пневматической винтовки)	2	2		
	Подготовка к стрельбе, правила ухода за оружием	2	-	2	
	Изготовка для стрельбы из положения лежа.	4	-	4	
	Стрельба из положения лежа	6	-	6	
	Изготовка для стрельбы из положения стоя	2	-	2	
	Стрельба из положения стоя	6	-	6	
	Участие в соревнованиях	2	-	2	
<b>7</b>	<b>Волейбол</b>	<b>22</b>	-	<b>22</b>	<b>Контрольные игры, соревнования</b>
	Перемещение из стойки. Передача мяча сверху двумя руками	4	-	4	
	Приём мяча снизу двумя руками	2	-	2	
	Отбивание мяча в прыжке	2	-	2	
	Нижняя прямая подача	2	-	2	
	Нападающий удар	2	-	2	
	Тактические действия в нападении	2	-	2	
	Тактические действия в защите	4	-	4	
	Учебные игры	2	-	2	
	Контрольные игры. Судейская практика	2	-	2	
<b>8</b>	<b>Футбол (юноши)</b>	<b>16</b>	-	<b>16</b>	<b>Соревнования</b>
	Удары на точность, силу, дальность	2	-	2	
	Остановки мяча	2	-	2	
	Ведение мяча. Финты.	2	-	2	
	Отбор мяча	2	-	2	
	Расстановка игроков. Тактика игры в нападении. Судейская практика	2	-	2	
	Тактика игры в защите. Судейская практика	2	-	2	
	Групповые и командные действия	2	-	2	
	Соревнования с командами других кружков (или друг с другом)	2	-	2	
<b>9</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	<b>Соревнования</b>
	Правила игры. Передвижения	2	1	1	
	Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Ведение мяча	2	-	2	
	Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча	2	-	2	

Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Инструкторская практика	2	-	2	
Перехват, вырывание, забивание мяча.	2	-	2	
Участие в соревнованиях	2	-	2	
<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>11</b>	<b>133</b>	

## Содержание

### 1. Введение (4 часа)

Значение физической культуры и спорта. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

### 2. Лёгкая атлетика (16 часов)

Совершенствование навыков медленного бега, бега на короткие дистанции, эстафетного бега, кросс в 500 м, кросс в 1000 м, прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту с разбега, метание гранаты в цель на дальность.

Контрольные испытания. Соревнования.

### 3. Гимнастика (20 часов)

Строевые упражнения (4 часа)

*Теория:* основные строевые приёмы, построения и перестроения, передвижения размыкания и смыкание.

*Практика:* выполнение строевых упражнений.

Общеразвивающие упражнения без предметов (4 часа)

*Практика:* выполнение упражнений

Общеразвивающие упражнения с партнёром (2 часа)

*Практика:* выполнение упражнений

Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах (4 часа)

*Теория:* теоретические основы выполнения упражнений на гимнастических снарядах

*Практика:* выполнения упражнений.

Акробатические упражнения (2 часа)

*Теория:* демонстрация упражнений:

-упоры (присев, лежа, согнувшись);

-седы (на пятках, углом);

-группировка, перекаты в группировке;

-стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги);

-кувырок вперед (назад);

-«мост» из положения лежа на спине, «шпагаты» и складки;

-начальное обучение акробатическим прыжкам.

*Практика:* выполнения упражнений.

Преодоление полосы препятствий (2 часа)

*Теория:* знакомство с этапами полосы препятствий

*Практика:* преодоления полосы препятствия на время.

Выполнение гимнастических упражнений (2 часа)

Повторение пройденных упражнений.

Контрольные испытания, соревнования (2 часа)

### 4. Настольный теннис (14 часов)

*Теория:* изучение правил, технико-тактических приёмов игры.

*Практика:* совершенствование полученных знаний на практике, игры в настольный теннис.

### 5. Лыжи (16 часов)

Техника безопасности (2 часа)

*Теория:* поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор

лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.  
Сочетание лыжных ходов (6 часов)

*Теория:* понятие техники и тактики лыжника-гонщика. Классификация техники способов передвижения на лыжах. Краткие сведения о тактическом применении различных способов передвижения на лыжах. Взаимосвязь техники и тактики в процессе совершенствования лыжника.

*Практика:* строевые упражнения на лыжах. Строевая стойка с лыжами в руках и на лыжах. Выполнение строевых команд, перестроения, переноска лыж и палок под рукой на плече. Способы переворотов на месте: переступанием (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж), махом через лыжу, прыжком без опоры на палки. Игровые задания: кто лучше на снегу нарисует веер или снежинку; кто выполнит поворот прыжком на большой угол. Передвижение ступающим шагом по неглубокому и глубокому снегу; по пологому склону (2 - 4°) прямо; обходя деревья, кусты и другие препятствия. Передвижение скольльзящим шагом без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину (на равнине и под небольшой уклон).

Основные элементы тактики лыжных гонок (6 часов)

*Теория:* значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скольльзящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двушажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двушажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.

*Практика:* выполнение техники лыжных ходов

Лыжные гонки 3-5 км (2 часа)

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в соревнованиях по ОФП и по лыжным гонкам на дистанциях 3-5 км.

## **6. Пулевая стрельба (24 часа)**

Техника безопасности при стрельбе (2 часа)

*Теория:* знание основ теории стрельбы – фундамент подготовки стрелка. Это значит, что получая первоначальные знания, стрелки должны иметь представление о физической культуре и спорте, о значении для стрелка физической, морально-волевой и психологической подготовленности, ознакомиться с историей пулевой стрельбы. Важно усвоить необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности, знать из каких видов оружия выполняются различные упражнения, правила соревнований; твердо усвоить общие основы техники выполнения выстрела, сведения о баллистике, гигиене, профилактике заболеваний.

Подготовка к стрельбе, правила ухода за оружием (4 часа)

*Теория:* общая физическая подготовка. Прежде чем приступить к изучению основ технической подготовки стрелка, новички должны узнать и твердо запомнить главное – правила поведения в местах занятий стрельбой и меры безопасности при обращении с оружием. Неукоснительно соблюдать их обязан каждый, кто берёт в руки оружие. Усвоение знаний проверяется и оценивается. Правила ухода за оружием. Основные техники выполнения выстрела

Изготовка для стрельбы из положения лёжа (2 часа)

*Теория:* правила безопасности при стрельбе из положения лежа,



основы технической подготовки стрелка, правила поведения в местах занятий стрельбой и меры безопасности при обращении с оружием. Правила ухода за оружием. Основные техники выполнения выстрела

Стрельба из положения лёжа ( 6 часов)

*Практика:*

Техника стрельбы из положения лёжа

Изготовка для стрельбы из положения стоя (2 часа)

*Теория:* правила безопасности при стрельбе из положения стоя, основы технической подготовки стрелка, правила поведения в местах занятий стрельбой и меры безопасности при обращении с оружием. Правила ухода за оружием. Основные техники выполнения выстрела

Стрельба из положения стоя ( 6 часов)

*Практика:*

Техника стрельбы стоя

Участие в соревнованиях (2 часа)

Участие в командных играх.

### **7.Волейбол ( 22 часа)**

*Теория:* изучение правил, тактических приемов игры

*Практика:*Физическая подготовка. Учебные игры.

### **8.Футбол (16 часов)**

*Теория:* изучение правил, тактических приемов игры

*Практика:* удары по мячу ногой (правой и левой) на месте и в движении, удары после остановки; ведение мяча, остановка мяча; простейшие навыки командной борьбы, учебные игры.

### **9.Баскетбол (12 часов)**

*Теория:* правила, тактические приемы и основные элементы техники передвижения игрока по площадке в баскетболе.

*Практика:*Физическая подготовка. Учебные игры.

## **КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **Календарный учебный график**

Год обучения	Объем учебных часов по годам обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
<b>1</b>	<b>144</b>	<b>36</b>	<b>72</b>	<b>2 занятия по 2 часа</b>

### **Формы аттестации и система оценки результативности обучения по программе**

Формы аттестации: наблюдение, опрос, тестирование, контрольное задание, итоговое занятие, соревнование, турниры.

Для оценивания результативности обучения по программе используются следующие показатели: теоретическая подготовка учащихся, практическая подготовка, общеучебные умения и навыки (метапредметные результаты), личностное развитие учащихся в процессе освоения дополнительной образовательной программы.

Применяется 10- бальная шкала (низкий уровень: 1 – 3 балла, средний уровень: 4 – 7 баллов, высокий уровень: 8 – 10 баллов).

Оценивание результативности обучения проводится: входная аттестация 1–2 недели

учебного года, промежуточная аттестация 15–16 недели и 34–35 недели учебного года. По итогам реализации программы проводится итоговая аттестация.

### Контрольно- измерительные материала

#### Критерии оценки:

##### 1 год обучения

Учащиеся будут знать: комплексы общеразвивающих упражнений; основные правила подвижных и спортивных игр; правила соревнований по легкой атлетике; особенности развития физических способностей на занятиях.

Учащиеся будут уметь: выполнять бег на короткие и длинные дистанции на время; выполнять прыжок в длину с места; выполнять кросс без учета времени; выполнять поднимание туловища за 30 сек; выполнять общеразвивающие упражнения; выполнять базовые элементы спортивных игр.

#### Критерии оценки реализации программы

		Наименования критерия
Предметные	Теория	Соответствие теоретических знаний учащегося программным требованиям
	Практика	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям
Метапредметные		Самостоятельность в решении познавательных задач, умение планировать, контролировать и корректировать учебные действия, осуществлять самоконтроль и самооценку, самостоятельность в решении коммуникативных задач
Личностные		Сформированность моральных норм и ценностей, доброжелательное отношение к окружающим, мотивация к обучению

### Оценочные материалы

#### Оценивание предметных результатов обучения по программе:

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Методы диагностики	Степень выраженности оцениваемого качества		
			Низкий уровень (1-3 балла)	Средний уровень (4-7 баллов)	Высокий уровень (8-10 баллов)

Теоретические знания по основным разделам программы	Соответствие теоретических знаний учащегося программным требованиям	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.	Учащийся овладел менее чем половиной знаний, предусмотренных программой	Объем усвоенных знаний составляет более <b>Ошибка! Источник ссылки не найден.</b>	Учащийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренный программой за конкретный период
Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Контрольное задание	Практические умения и навыки неустойчивые, требуется постоянная помощь по их использованию	Овладел практическими умениями и навыками, предусмотренными программой, применяет их под руководством педагога	Учащийся овладел в полном объеме практически всеми умениями и навыками, практически выполняет самостоятельно, качественно

#### Оценивание метапредметных результатов обучения по программе:

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Методы диагностики	Степень выраженности оцениваемого качества		
			Низкий уровень (1-3 балла)	Средний уровень (4-7 баллов)	Высокий уровень (8-10 баллов)
Учебно-познавательные умения	Самостоятельность в решении познавательных задач	Наблюдение	Учащийся испытывает серьезные затруднения в работе, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога	Учащийся выполняет работу с помощью педагога	Учащийся выполняет работу самостоятельно, не испытывает особых затрудне

					ний
Учебно-организационные умения и навыки	Умение планировать, контролировать и корректировать учебные действия, осуществлять самоконтроль и самооценку	Наблюдение	Учащийся испытывает серьезные затруднения в анализе правильности и выполнения учебной задачи, собственные возможности оценивает с помощью педагога	Учащийся испытывает некоторые затруднения в анализе правильности выполнения учебной задачи, не всегда объективно осуществляет самоконтроль	Учащийся делает осознанный выбор направления учебной деятельности, самостоятельно планирует выполнение учебной задачи и самостоятельно осуществляет самоконтроль
Учебно-коммуникативные умения и навыки	Самостоятельность в решении коммуникативных задач	Наблюдение	Учащийся испытывает серьезные затруднения в решении коммуникативных задач, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога	Учащийся выполняет коммуникативные задачи с помощью педагога и родителей	Учащийся не испытывает трудностей в решении коммуникативных задач, может организовать учебное сотрудни

					чество
Личностные качества	Сформированность моральных норм и ценностей, доброжелательное отношение к окружающим, мотивация к обучению	Наблюдение	Сформировано знание на уровне норм и правил, но не использует на практике	Сформированы, но не достаточно актуализированы	Сформированы в полном объеме

### Условия реализации программы

#### Материально-технические ресурсы:

1. Используемый инвентарь: гимнастические палки, скамейки, обручи, скакалки; набивные мячи 1-2 кг; эстафетные палочки; баскетбольные, волейбольные и футбольные мячи. Снаряды: малые мячи 150 грамм, гранаты 300 грамм. Оборудование: барьеры, гимнастические маты, гимнастический мост, шведская стенка, высокая и низкая перекладины, теннисный стол.
2. Спортивный зал для занятий
3. Тренажерный зал
4. Пришкольный участок для занятий (футбольное поле, волейбольная площадка)

**Кадровые ресурсы:** педагог дополнительного образования.

**Использование дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительной общеобразовательной программы:** видеоуроки упражнений по общей физической подготовки, видеозарядки в выходные дни, уроки тренировок.

#### Воспитательная работа

Приоритетной задачей в сфере воспитания учащихся является развитие высоконравственной личности, разделяющей традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

Общая цель воспитания - личностное развитие учащихся, проявляющееся:

- 1) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям;
- 2) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике.

Воспитательная работа в рамках программы «Спортивный Олимп» реализуется в соответствии с календарным планом воспитательной работы, который разрабатывается на основе рабочей программы воспитания МБОУ центр образования №1 включает следующие направления:

- гражданско-патриотическое и правовое воспитание;
- духовно-нравственное, эстетическое воспитание;

- физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
- экологическое воспитание;
- волонтерское движение;
- самоуправление;
- детские общественные объединения

Направления воспитательной работы соотносятся с направленностью и содержанием образовательной программы “Спортивный Олимп”.

### **Список литературы:**

#### **Литература для педагогов:**

1. Бег на средние и длинные дистанции: Система подготовки / Ф.П.Суслов, Ю.А.Попов, В.Н.Кулаков, С.А.Тихонов; Под ред. В.В.Кузнецова. - М: Физкультура и спорт, 1982. - 176 с.
2. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М: ВНИИФК, 2003. - С. 86 - 89.
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физкультурно - оздоровительная работа в школе: Метод. Пособие. - М., 2003. - 128 с.
4. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.
5. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н.Г.Озолин. - М.: Астрель: АСТ, 2006. - 863, [1] с: ил. - (Профессия-тренер).
6. Озолин Н.Г., Травин Ю.Г. Педагогические основы методики обучения легкоатлетическим упражнениям. - М., 1998. - 79 с.
7. Основы знаний по физической культуре: Материалы для поступающих на факультет ОФКиТ БГАФК. / Сост. А.А. Майструк, Н.Н. Кройтер. - Мн., 2003. - 102 с.
8. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 1995. - 91 с.

#### **Литература для учащихся и родителей:**

1. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО», 2007.
2. «Подвижные игры», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО», 2007.
3. «Зимние подвижные игры», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО», 2009.
4. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель», 2008.
5. Лях В.И. Мой друг – физкультура. Москва «Просвещение» 2010.
6. Физическая культура 5 – 7: учебник для общеобразовательных учреждений. М. Я. Виленский – М.: Просвещение, 2010.
7. Физическая культура 8 – 9: учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях – М.: Просвещение, 2010.