

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №28**

Приложение № 1  
ДООП

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАОУ СОШ № 28



Н.С. Роспономарев  
Приказ № 01-02/93 от 01.09.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**«ОЛИМП»**  
(к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности  
«Олимп»)

Срок реализации – 2023-2024 учебный год

Педагог дополнительного образования Лаптев В.А.

г. Екатеринбург, 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Олимп» разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Олимп», которая ставит своей целью - *содействие гармоничному, физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья обучающихся, привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями*, адресована обучающимся 7-12 лет и рассчитана на срок обучения 1 год.

В 2023-2024 учебном году по программе обучаются дети:

- 7-12 лет, 1-й год обучения, общий объем часов –152.

**Цель 1-го года обучения** – осознание обучающимися своих физических возможностей и пробуждение интереса к занятиям спорта.

**Задачи 1-го года обучения:**

- познакомить с основными отличительными характеристиками спортивных и подвижных игр, их понятиями и правилами;
- укрепить опорно-двигательный аппарат, развить быстроту, гибкость, силу, выносливость, ловкость;
- познакомить с историей развития игровых видов спорта в РФ;
- сформировать навык работы в команде;
- приобщить к ценностям здорового образа жизни.

Количество групп 1-го года обучения – 1.

Количество обучающихся в группе:

1 группа– 15 человек;

Занятия в группах 1 года обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (итого – 4 часа).

В соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой каждое занятие для группы 1 года обучения

состоит из теоретической части (19 часов в год) и практической части (133 часа в год).

Ведущие методы работы:

- тренировки по общей и специальной физической подготовке (занятия на воздухе, игры, эстафеты);
- теоретические занятия в форме бесед, дискуссий, тестов;
- соревновательные игры и эстафеты;
- участия в соревнованиях различного уровня.

Участие в соревнованиях различного уровня является неотъемлемой частью учебного процесса.

Формы организации процесса обучения:

1. Комбинированное занятие (объяснение, демонстрация информации в форме рассказа, опрос в форме беседы, диалога, выполнение практических заданий).
2. Практическое занятие (индивидуальная и групповая работа, выполнение практических упражнений, заданий).
3. Открытые занятия, участие в спортивных мероприятиях различного уровня.

Текущая и промежуточная аттестация осуществляется в следующих формах:

- контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях;
- наблюдение;
- опрос по пройденному теоретическому материалу;
- выполнение практических упражнений.

Текущая аттестация проводится в период с 25.12.2023 по 29.12.2024.  
Промежуточная аттестация проводится в период с 20.05.2023 по 24.05.2024.

## **Планируемые результаты освоения курса 1-го года обучения:**

### *Личностные результаты:*

- сформировать понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- развить патриотическое чувство через занятия спортом и изучение истории спорта в России;
- развить потребность принятия норм здорового образа жизни, позитивного общения друг с другом.

### *Метапредметные результаты:*

- уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (соблюдение режима дня, выполнение утренней зарядки, участие в оздоровительных мероприятиях и т. д.);
- уметь планировать свое свободное время;
- развить навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

### *Предметные результаты:*

- владеть основными понятиями и правилами спортивных и подвижных игр;
- владеть основными фактами из истории развития баскетбола и волейбола в России;
- выполнять нормативы по ОФП.

Особенностями организации образовательного процесса в текущем учебном году являются следующие:

- изменение количества занятий, объединение тем в связи с праздничными, нерабочими и неучебными датами.

## Календарно-тематический план группа № 1 (вторник, четверг)

Время и место проведения занятий – в соответствии с расписанием,  
утвержденным директором.

№ п/п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Формы/ методы контроля
1.	05.09.2023	Вводное занятие Личная гигиена и правила самоконтроля	Комбинирова н ное занятие	2	Наблюдение
2.	07.09.2023	Вводное занятие Личная гигиена и правила самоконтроля	Комбинирова н ное занятие	2	Наблюдение
3.	12.09.2023	Подвижные игры	Комбинирова н ное занятие	2	Наблюдение
4.	14.09.2023	Подвижные игры	Комбинирова н ное занятие	2	Наблюдение
5.	19.09.2023	Личная гигиена и правила самоконтроля	Комбинирова н ное занятие	2	Наблюдение
6.	21.09.2023	Специальная физическая подготовка	Комбинирова н ное занятие	2	Наблюдение
7.	26.09.2023	Специальная физическая подготовка	Практическое занятие	2	Наблюдение
8.	28.09.2023	Специальная физическая подготовка	Практическое занятие	2	Наблюдение
9.	03.10.2023	Отличие спортивных игр от подвижных	Комбинирова н ное занятие	2	Наблюдение
10.	05.10.2023	Подвижные игры	Комбинирова н ное занятие	2	Наблюдение
11.	10.10.2023	Эстафеты и игровые взаимодействия	Комбинирова н ное занятие	2	Наблюдение
12.	12.10.2023	Основы техники и тактики игры	Комбинирова н ное занятие	2	Наблюдение
13.	17.10.2023	Основы техники и тактики игры	Комбинирова н ное занятие	2	Наблюдение

14.	19.10.2023	Эстафеты и игровые взаимодействия	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
15.	24.10.2023	Эстафеты и игровые взаимодействия	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
16.	26.10.2023	Основы техники и тактики игры	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
17.	31.10.2023	Основы техники и тактики игры	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
18.	02.11.2023	Специальная физическая подготовка	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
19.	07.11.2023	Специальная физическая подготовка	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
20.	09.11.2023	Специальная физическая подготовка	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
21.	14.11.2023	Специальная физическая подготовка	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
22.	16.11.2023	Отличие спортивных игр от подвижных	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
23.	21.11.2023	Эстафеты и игровые взаимодействия	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
24.	23.11.2023	Эстафеты и игровые взаимодействия	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
25.	28.11.2023	Спортивные игры «волейбол», «пионербол», «баскетбол»	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
26.	30.11.2023	Спортивные игры «волейбол», «пионербол», «баскетбол»	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
27.	05.12.2023	Основы техники и тактики игры	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
28.	07.12.2023	Основы техники и тактики игры	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
29.	12.12.2023	Отличие спортивных игр	Комбинированное	2	Наблюдение

		от подвижных	ное занятие		
<b>30.</b>	14.12.2023	Отличие спортивных игр от подвижных	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
<b>31.</b>		Спортивные игры «волейбол», «пионербол», «баскетбол»	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
<b>32.</b>	19.12.2023	Спортивные игры «волейбол», «пионербол», «баскетбол»	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
<b>33.</b>	21.12.2023	Подвижные игры	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
<b>34.</b>	26.12.2023	Подвижные игры	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
<b>35.</b>		Текущая аттестация	Комбинированное занятие	2	Опрос
<b>36.</b>	28.12.2023	Текущая аттестация	Комбинированное занятие	2	Опрос
<b>37.</b>	09.01.2024	Спортивные игры «волейбол», «пионербол», «баскетбол»	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
<b>38.</b>	11.01.2024	Спортивные игры «волейбол», «пионербол», «баскетбол»	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
<b>39.</b>	16.01.2024	Специальная физическая подготовка	Практическое занятие	2	Наблюдение
<b>40.</b>	18.01.2024	Специальная физическая подготовка	Практическое занятие	2	Наблюдение
<b>41.</b>	23.01.2024	Основы техники и тактики игры	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
<b>42.</b>	25.01.2024	Основы техники и тактики игры	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
<b>43.</b>	30.01.2024	Специальная физическая подготовка	Практическое занятие	2	Наблюдение
<b>44.</b>	01.02.204	Специальная	Практическое	2	Наблюдение

		физическая подготовка	занятие		
45.	06.02.2024	Спортивные игры «волейбол», «пионербол», «баскетбол»	Практическое занятие	2	Наблюдение
46.	08.02.2024	Спортивные игры «волейбол», «пионербол», «баскетбол»	Практическое занятие	2	Наблюдение
47.	13.02.2024	Основы техники и тактики игры	Практическое занятие	2	Наблюдение
48.	15.02.2024	Основы техники и тактики игры	Практическое занятие	2	Наблюдение
49.	20.02.2024	Основы тактики игры	Практическое занятие	2	Наблюдение
50.	22.02.2024	Основы тактики игры	Практическое занятие	2	Наблюдение
51.	05.03.2024	Спортивные игры «волейбол», «пионербол», «баскетбол»	Практическое занятие	2	Наблюдение
52.	07.03.2024	Спортивные игры «волейбол», «пионербол», «баскетбол»	Практическое занятие	2	Наблюдение
53.	12.03.2024	Основы тактики игры	Практическое занятие		Наблюдение
54.	14.03.2024	Основы тактики игры	Практическое занятие	2	Наблюдение
55.	19.03.2024	Товарищеские встречи по командным игровым видам спорта	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
56.	21.03.2024	Товарищеские встречи по командным игровым видам спорта	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
57.	26.03.2024	Основы тактики игры	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
58.	28.03.2024	Основы тактики игры	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
59.	02.04.2024	Товарищеские	Практическое	2	Наблюдение



		встречи по командным игровым видам спорта	занятие		
<b>60.</b>	04.04.2024	Товарищеские встречи по командным игровым видам спорта	Практическое занятие	2	Наблюдение
<b>61.</b>	09.04.2024	Участие в соревнованиях различного уровня	Практическое занятие	2	Наблюдение
<b>62.</b>	11.04.2024	Участие в соревнованиях различного уровня	Практическое занятие	2	Наблюдение
<b>63.</b>	16.04.2024	Основы тактики игры	Практическое занятие	2	Наблюдение
<b>64.</b>	18.04.2024	Основы тактики игры	Практическое занятие	2	Наблюдение
<b>65.</b>	23.04.2024	Товарищеские встречи по командным игровым видам спорта	Практическое занятие	2	Наблюдение
<b>66.</b>	25.04.2024	Участие в соревнованиях различного уровня	Практическое занятие	2	Наблюдение
<b>67.</b>	30.04.2024	Основы тактики игры	Практическое занятие	2	Наблюдение
<b>68.</b>	02.05.2024	Основы тактики игры	Практическое занятие	2	Наблюдение
<b>69.</b>	07.05.2024	Основы тактики игры Экскурсии.	Практическое занятие	2	Наблюдение
<b>70.</b>		Посещение игр профессиональных команд	Практическое занятие	2	Наблюдение
<b>71.</b>	14.05.2024	Участие в соревнованиях различного уровня	Практическое занятие	2	Наблюдение
<b>72.</b>	16.05.2024	Участие в соревнованиях различного уровня	Практическое занятие	2	Наблюдение
<b>73.</b>	21.05.2024	Итоговая аттестация	Сдача нормативов, выполнение	2	Опрос по пройденному теоретическому материалу, наблюдение

			практических упражнений		
<b>74.</b>		Итоговая аттестация	Сдача нормативов, выполнение практических упражнений	2	Опрос по пройденному теоретическому материалу, наблюдение
<b>75.</b>		Основы техники и тактики игры	Комбинирова н ное занятие	2	Наблюдение
<b>76.</b>	23.05.2024	Заключительное занятие	Комбинирова н ное занятие	2	Наблюдение
<b>Итого</b>				<b>152</b>	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364815856650642284113491708867743929850506510516

Владелец Роспономарев Николай Сергеевич

Действителен с 07.08.2023 по 06.08.2024