МУ «Отдел образования Урус-Мартановского муниципального района»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«РЦЮТиЭУрус-Мартановского района»

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО «РЦЮТиЭ
Урус-Мартановскогорайона»
Протокол №__от «__» ____20__г.

УТВЕРЖДАЮ
Директора МБУ ДО «РЦЮТиЭ"
_____А.А.Расухаджиева
Приказ №____от «__» ____20__г.

Подписано
цифровой
подписью:
Расухаджиева
Айшат Адамовна
Дата: 2025.11.24
22:18:15 +03'00'

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Олимпиадная физкультура»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень освоения: стартовый

Возраст обучающихся: 14-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель: Хатуев Зелимхан Джабраилович
зам. директора по информатизации

Педагог дополнительного образования
Хатуев Зелимхан Доккаевич

г.Урус-Мартан, 2025

Содержание программы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1.1. Нормативно-правовые основы разработки дополнительных общеобразовательных программ.

1.2. Направленность программы.

1.3. Уровень освоения программы.

1.4. Актуальность программы.

1.5. Отличительные особенности.

1.6. Цель и задачи программы.

1.7. Категория учащихся.

1.8. Сроки реализации и объем программы.

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

1.10. Планируемые результаты и способы их проверки.

Раздел 2. Содержание программы

2.1. Учебный (тематический) план.

2.2. Содержание учебного плана.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

3.1. Формы входной аттестации и оценочные материалы

3.2. Формы итоговой аттестации и оценочные материалы

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы:

4.1. Материально-технические условия реализации программы.

4.2. Кадровое обеспечение программы.

4.3. Учебно-методическое обеспечение.

Список использованной литературы

Приложение

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Нормативно-правовые основы разработки дополнительных общеобразовательных программ.

1. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.

2. Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).

4. Методические рекомендации Минпросвещения России по организации подготовки школьников к Всероссийской олимпиаде школьников.

5. Перечень олимпиад Минпросвещения РФ на 2025/2026 учебный год.

1.2. Направленность программы

Физкультурно-спортивная, с акцентом на подготовку к Всероссийской олимпиаде школьников (ВСОШ) по физической культуре.

1.3. Уровень освоения программы

Базовый и углублённый (для учащихся, планирующих участие в олимпиадах).

1.4. Актуальность программы

Физическая культура — одна из ключевых дисциплин ВсОШ. Участникам требуется не только высокая физическая подготовленность, но и знание истории спорта, правил соревнований, методики занятий. Программа

объединяет практическую и теоретическую подготовку, что соответствует требованиям ВсОШ.

1.5. Отличительные особенности программы

- сочетание практических тренировок и теоретических занятий;

- моделирование олимпиадных заданий;

- включение судейства и анализа видеоматериалов;

- индивидуальные траектории подготовки.

1.6. Цель и задачи программы

Цель: подготовка школьников к успешному участию во всех этапах ВсОШ по физической культуре.

Задачи:

Образовательные: освоить правила и методику проведения основных видов спорта, историю физической культуры; овладеть техникой упражнений из программы ВСОШ.

Развивающие: развить силу, выносливость, скорость, гибкость, координацию; сформировать навыки самоконтроля.

Воспитательные: воспитать целеустремлённость, умение работать в команде, ответственное отношение к здоровью.

1.7. Категория учащихся

Программа рассчитана на школьников 14–17 лет (9–11 классы), проявляющих интерес к спорту и олимпиадному движению.

1.8. Сроки реализации и объём программы

1 учебный год, 132 часа

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа.

1.9. Формы организации образовательной деятельности

практические тренировки;

теоретические занятия;

моделирование олимпиадных туров;

индивидуальные задания (ведение дневника тренировок, анализ видеозаписей).

1.10. Планируемые результаты и способы проверки

Знания: правила, история спорта, основы методики тренировок.

Умения: выполнение упражнений и нормативов ВСОШ, участие в практических турах, решение олимпиадных заданий.

Способы проверки: тестирование, выполнение нормативов, участие в контрольных олимпиадных тренировках.

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный (тематический) план

№	Раздел и темы	Часы	Формы занятий	Контроль
1	Введение. Инструктаж по ТБ. Первичное тестирование	2	Лекция, практика	Тестирование
2	Общая физическая подготовка (сила, выносливость, гибкость, координация)	40	Тренировки, круговые занятия	Нормативы
3	Лёгкая атлетика: бег, прыжки, метания	20	Практика, видеоразбор	Контрольные упражнения
4	Гимнастика и акробатика	18	Практика, элементы	Зачёт
5	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол	12	Практика, мини-матчи	Игровые тесты

6	Специальная подготовка: моделирование практических туров ВСОШ	20	Олимпийские туры, судейство	Итоговые протоколы
7	Теоретический модуль: история спорта, теория и методика	10	Лекции, тесты	Теоретический зачёт
8	Контрольные занятия, моделирование этапов олимпиады	10	Соревнования, тесты	Итоговый контроль
Итого:		132		

2.2. Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение (2 ч.)

Знакомство с программой, инструктаж по ТБ.

Первичное тестирование физических качеств.

Раздел 2. ОФП (40ч.)

Развитие силы (круговые тренировки, упражнения с собственным весом).

Выносливость (бег, интервальные нагрузки).

Гибкость и координация.

Контрольные нормативы.

Раздел 3. Лёгкая атлетика (20 ч.)

Техника старта и бега.

Прыжки в длину и высоту.

Метания малого мяча/гранаты.

Контрольные упражнения.

Раздел 4. Гимнастика (18 ч.)

Акробатические элементы.

Опорные прыжки.

Работа на перекладине.

Итоговый зачёт.

Раздел 5. Спортивные игры (12 ч.)

Баскетбол (ведение, броски, командные взаимодействия).

Волейбол (передачи, приёмы).

Футбол (ведение мяча, игра в мини-группах).

Раздел 6. Специальная подготовка к ВСОШ (20 ч.)

Разбор олимпиадных заданий.

Моделирование практических туров.

Судейство.

Раздел 7. Теоретический модуль (10 ч.)

История физической культуры.

Олимпийское движение.

Методика тренировок.

Зачёт по теории.

Раздел 8. Контроль (10 ч.)

Моделирование муниципального этапа ВСОШ.

Итоговое тестирование.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

3.1. Входная аттестация

Первичное тестирование (бег, прыжок, гибкость, силовые упражнения).

3.2. Промежуточная аттестация

Контрольные нормативы по ОФП, лёгкой атлетике, гимнастике.

Теоретический зачёт.

3.3. Итоговая аттестация

Моделирование практического и теоретического тура ВСОШ.

Итоговое тестирование.

Критерии:

низкий уровень – с трудом выполняет задания, теорию знает фрагментарно;

средний – выполняет задания, знает основы правил и теории;

высокий – уверенно выполняет нормативы, грамотно отвечает на теоретические вопросы, готов к олимпиаде.

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программ.

4.1. Материально-технические обеспечение программы условия

спортивный зал, стадион, гимнастическое оборудование, инвентарь (мячи, скакалки, штанги, перекладина, маты).

4.2. Кадровое обеспечение программы

педагог дополнительного образования или учитель физической культуры, владеющий методикой подготовки к олимпиадам.

4.3. Учебно-методическое обеспечение

сборники заданий ВСОШ по физической культуре;

учебники «Физическая культура 10–11 класс» (Лях, Зданевич);

методические пособия по подготовке к олимпиадам;

электронные ресурсы (ФИОКО, архив заданий ВсОШ).

Список литературы

1. Лях В.И., Зданевич А.А. «Физическая культура. 10–11 класс». — М.: Просвещение.
2. Теория и методика физического воспитания: учебное пособие.
3. Архив заданий и материалов ВсОШ по физической культуре.
4. Методические рекомендации Минпросвещения РФ по олимпиадам.

Приложение.

Календарно-тематический план

1 группа

№	План	Факт	Форма	Часы	Тема	Контроль	Место
1.	02.10.2025		Лекция, практика	2	Введение. Инструктаж по ТБ. Тестирование	Тест	Спортзал
2.	06.10.2025		Практика	2	ОФП: силовая подготовка	Норматив	Спортзал
3.	09.10.2025		Практика	2	ОФП: силовая подготовка	Норматив	Спортзал
4.	13.10.2025		Практика	2	ОФП: развитие выносливости	Норматив	Стадион
5.	16.10.2025		Практика	2	ОФП: развитие выносливости	Норматив	Стадион
6.	20.10.2025		Практика	2	ОФП: Физподготовка. Челночный бег	Упражнения	Спортзал
7.	23.10.2025		Практика	2	ОФП: гибкость и координация	Упражнения	Спортзал
8.	27.10.2025		Практика	2	ОФП: Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Упражнения	Спортзал
9.	30.10.2025		Практика	2	ОФП: Физподготовка. Челночный бег	Упражнения	Спортзал
10.	06.11.2025		Практика	2	Лёгкая атлетика: техника старта	Наблюдение	Стадион
11.	10.11.2025		Практика	2	Лёгкая атлетика: бег 60–100 м	Контроль	Стадион
12.	13.11.2025		Практика	2	Лёгкая атлетика: бег 60–100 м	Контроль	Стадион
13.	17.11.2025		Практика	2	Лёгкая атлетика: бег на средние дистанции	Контроль	Стадион

14.	20.11.2025		Практика	2	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанция	Контроль	Стадион
15.	24.11.2025		Практика	2	Лёгкая атлетика: бег 60–100 м	Контроль	Стадион
16.	27.11.2025		Практика	2	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанция	Контроль	Стадион
17.	01.12.2025		Практика	2	Бег на короткие дистанции 30м	Контроль	Стадион
18.	04.12.2025		Практика	2	Бег на короткие дистанции 30м	Контроль	Стадион
19.	08.12.2026		Практика	2	Бег на короткие дистанции 60м	Контроль	Стадион
20.	11.12.2026		Практика	2	Скоростные упражнения	Контроль	Стадион
21.	15.12.2026		Практика	2	Скоростные упражнения	Контроль	Стадион
22.	18.12.2026		Практика	2	Баскетбол: техника	Контроль	Зал
23.	22.12.2026		Практика	2	Баскетбол: техника	Контроль	Зал
24.	25.12.2025		Практика	2	Баскетбол: Ведение мяча	Контроль	Зал
25.	29.12.2026		Практика	2	Баскетбол: Ведение мяча	Контроль	Зал
26.	12.01.2026		Практика	2	Баскетбол: Бросок мяча	Контроль	Зал
27.	15.01.2026		Практика	2	Баскетбол: Бросок мяча	Контроль	Зал
28.	20.01.2026		Практика	2	Баскетбол: Двойной шаг	Контроль	Зал
29.	22.01.2026		Практика	2	Баскетбол: Двойной шаг	Контроль	Зал

30.	26.01.2026		Практика	2	Волейбол: приёмы и передачи	Контроль	Зал
31.	29.01.2026		Практика	2	Волейбол: приёмы и передачи	Контроль	Зал
32.	02.02.2026		Практика	2	Волейбол: Подача мяча в стену	Контроль	Зал
33.	05.02.2026		Практика	2	Волейбол: Подача мяча п парах	Контроль	Зал
34.	09.02.2026		Практика	2	Волейбол: Подача в определенную зону по заданию тренера	Контроль	Зал
35.	12.02.2026		Практика	2	Волейбол: Подача в определенную зону по заданию тренера	Контроль	Зал
36.	16.02.2026		Практика	2	Волейбол: День игры	Контроль	Зал
37.	19.02.2026		Практика	2	Волейбол: Подача в определенную зону по заданию тренера	Контроль	Зал
38.	26.02.2026		Практика	2	Волейбол: День игры	Контроль	Зал
39.	02.03.2026		Практика	2	Футбол: техника владения	Игровой тест	Зал/поле
40.	05.03.2026		Практика	2	Футбол: техника владения	Игровой тест	Зал/поле
41.	09.03.2026		Практика	2	Футбол: остановка мяча.	Игровой тест	Зал/поле
42.	12.03.2026		Практика	2	Футбол: передача мяча	Игровой тест	Зал/поле
43.	26.03.2026		Практика	2	Футбол: передача мяча	Игровой тест	Зал/поле

44.	16.03.2026		Практика	2	Футбол: владения мяча вокруг препятствий	Игровой тест	Зал/поле
45.	19.03.2026		Практика	2	Футбол: владения мяча вокруг препятствий	Игровой тест	Зал/поле
46.	26.03.2026		Практика	2	Футбол: Баланс и координация с мячом	Игровой тест	Зал/поле
47.	30.03.2026		Практика	2	Футбол: владения мяча вокруг препятствий	Игровой тест	Зал/поле
48.	02.04.2026		Практика	2	Футбол: Техника удара	Игровой тест	Зал/поле
49.	06.04.2026		Практика	2	Футбол: Удары по мещеням	Игровой тест	Зал/поле
50.	09.04.2026		Практика	2	Футбол: День игры	Игровой тест	Зал/поле
51.	13.04.2026		Практика	2	Теоретический модуль: Олимпийское движение	Тест	Класс
52.	16.04.2026		Практика	2	Моделирование практического тура (легкая атлетика)	Протокол	Стадион
53.	20.04.2026		Лекция	2	Теория: методика тренировок	Тест	Класс
54.	23.04.2026		Практика	2	Спортивные игры: командные взаимодействия	Игровой тест	Зал

55.	27.04.2026		Практика	2	Повторение ОФП	Контроль	Спортзал
56.	30.04.2026		Практика	2	Контрольные нормативы (ОФП)	Норматив	Зал
57.	04.05.2026		Практика	2	Контрольные нормативы (легкая атлетика)	Норматив	Стадион
58.	07.05.2026		Практика	2	Контрольные нормативы (гимнастика)	Зачёт	Зал
59.	11.05.2026		Практика	2	Контрольные нормативы (гимнастика)	Зачёт	Зал
60.	14.05.2026		Лекция	2	Теория: история спорта	Тест	Класс
61.	18.05.2026		Практика	2	Подготовка к ВСОШ.	Практика Репетиция	Зал
62.	21.05.2026		Практика	2	Подготовка к ВСОШ.	Теория Тест	Класс
63.	25.05.2026		Практика	2	Моделирование муниципального этапа	Итоговое	Стадион
64.	28.05.2026		Практика	2	Моделирование регионального этапа	Итоговое	Зал
65.	29.05.2026		Практика	2	Итоговый контроль	Олимпиада	Зал/стадион
66.	30.05.2026		Практика	2	Подведение итогов.	Рефлексия	

Приложение.

Приложение

Календарно-тематический план

2 группа

№	План	Факт	Форма	Часы	Тема	Контроль	Место
1.	03.10.2025		Лекция, практика	2	Введение. Инструктаж по ТБ. Тестирование	Тест	Спортзал
2.	07.10.2025		Практика	2	ОФП: силовая подготовка	Норматив	Спортзал
3.	10.10.2025		Практика	2	ОФП: силовая подготовка	Норматив	Спортзал
4.	14.10.2025		Практика	2	ОФП: развитие выносливости	Норматив	Стадион
5.	17.10.2025		Практика	2	ОФП: развитие выносливости	Норматив	Стадион
6.	21.10.2025		Практика	2	ОФП: Физподготовка. Челночный бег	Упражнения	Спортзал
7.	24.10.2025		Практика	2	ОФП: гибкость и координация	Упражнения	Спортзал
8.	28.10.2025		Практика	2	ОФП: Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Упражнения	Спортзал
9.	31.10.2025		Практика	2	ОФП: Физподготовка. Челночный бег	Упражнения	Спортзал
10.	07.11.2025		Практика	2	Лёгкая атлетика: техника старта	Наблюдение	Стадион
11.	11.11.2025		Практика	2	Лёгкая атлетика: бег 60–100 м	Контроль	Стадион
12.	14.11.2025		Практика	2	Лёгкая атлетика: бег 60–100 м	Контроль	Стадион
13.	18.11.2025		Практика	2	Лёгкая атлетика: бег на средние дистанции	Контроль	Стадион
14.	21.11.2025		Практика	2	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанция	Контроль	Стадион
15.	25.11.2025		Практика	2	Лёгкая атлетика: бег 60–100 м	Контроль	Стадион

16.	28.11.2025		Практика	2	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанция	Контроль	Стадион
17.	02.12.2025		Практика	2	Бег на короткие дистанции 30м	Контроль	Стадион
18.	05.12.2025		Практика	2	Бег на короткие дистанции 30м	Контроль	Стадион
19.	09.12.2026		Практика	2	Бег на короткие дистанции 60м	Контроль	Стадион
20.	12.12.2026		Практика	2	Скоростные упражнения	Контроль	Стадион
21.	16.12.2026		Практика	2	Скоростные упражнения	Контроль	Стадион
22.	19.12.2026		Практика	2	Баскетбол: техника	Контроль	Зал
23.	23.12.2026		Практика	2	Баскетбол: техника	Контроль	Зал
24.	26.12.2025		Практика	2	Баскетбол: Ведение мяча	Контроль	Зал
25.	30.12.2026		Практика	2	Баскетбол: Ведение мяча	Контроль	Зал
26.	09.01.2026		Практика	2	Баскетбол: Бросок мяча	Контроль	Зал
27.	13.01.2026		Практика	2	Баскетбол: Бросок мяча	Контроль	Зал
28.	16.01.2026		Практика	2	Баскетбол: Двойной шаг	Контроль	Зал
29.	20.01.2026		Практика	2	Баскетбол: Двойной шаг	Контроль	Зал
30.	23.01.2026		Практика	2	Волейбол: приёмы и передачи	Контроль	Зал
31.	27.01.2026		Практика	2	Волейбол: приёмы и передачи	Контроль	Зал

32.	30.01.2026		Практика	2	Волейбол: Подача мяча в стену	Контроль	Зал
33.	03.02.2026		Практика	2	Волейбол: Подача мяча п парах	Контроль	Зал
34.	06.02.2026		Практика	2	Волейбол: Подача в определенную зону по заданию тренера	Контроль	Зал
35.	10.02.2026		Практика	2	Волейбол: Подача в определенную зону по заданию тренера	Контроль	Зал
36.	13.02.2026		Практика	2	Волейбол: День игры	Контроль	Зал
37.	17.02.2026		Практика	2	Волейбол: Подача в определенную зону по заданию тренера	Контроль	Зал
38.	20.02.2026		Практика	2	Волейбол: День игры	Контроль	Зал
39.	24.02.2026		Практика	2	Футбол: техника владения	Игровой тест	Зал/поле
40.	27.02.2026		Практика	2	Футбол: техника владения	Игровой тест	Зал/поле
41.	03.03.2026		Практика	2	Футбол: остановка мяча.	Игровой тест	Зал/поле
42.	06.03.2026		Практика	2	Футбол: передача мяча	Игровой тест	Зал/поле
43.	10.03.2026		Практика	2	Футбол: передача мяча	Игровой тест	Зал/поле
44.	13.03.2026		Практика	2	Футбол: владения мяча вокруг препятствий	Игровой тест	Зал/поле

45.	17.03.2026		Практика	2	Футбол: владения мяча вокруг препятствий	Игровой тест	Зал/поле
46.	20.03.2026		Практика	2	Футбол: Баланс и координация с мячом	Игровой тест	Зал/поле
47.	24.03.2026		Практика	2	Футбол: владения мяча вокруг препятствий	Игровой тест	Зал/поле
48.	27.03.2026		Практика	2	Футбол: Техника удара	Игровой тест	Зал/поле
49.	31.03.2026		Практика	2	Футбол: Удары по мещеням	Игровой тест	Зал/поле
50.	03.04.2026		Практика	2	Футбол: День игры	Игровой тест	Зал/поле
51.	07.04.2026		Практика	2	Теоретический модуль: Олимпийское движение	Тест	Класс
52.	10.04.2026		Практика	2	Моделирование практического тура (легкая атлетика)	Протокол	Стадион
53.	14.04.2026		Лекция	2	Теория: методика тренировок	Тест	Класс
54.	17.04.2026		Практика	2	Спортивные игры: командные взаимодействия	Игровой тест	Зал
55.	21.04.2026		Практика	2	Повторение ОФП	Контроль	Спортзал
56.	24.04.2026		Практика	2	Контрольные нормативы (ОФП)	Норматив	Зал

57.	28.04.2026		Практика	2	Контрольные нормативы (легкая атлетика)	Норматив	Стадион
58.	05.05.2026		Практика	2	Контрольные нормативы (гимнастика)	Зачёт	Зал
59.	08.05.2026		Практика	2	Контрольные нормативы (гимнастика)	Зачёт	Зал
60.	12.05.2026		Лекция	2	Теория: история спорта	Тест	Класс
61.	15.05.2026		Практика	2	Подготовка к ВСОШ.	Практика Репетиция	Зал
62.	19.05.2026		Практика	2	Подготовка к ВСОШ.	Теория Тест	Класс
63.	22.05.2026		Практика	2	Моделирование муниципального этапа	Итоговое	Стадион
64.	26.05.2026		Практика	2	Моделирование регионального этапа	Итоговое	Зал
65.	29.05.2026		Практика	2	Итоговый контроль	Олимпиада	Зал/стадион
66.	30.05.2026		Практика	2	Подведение итогов.	Рефлексия	

Приложение.