

**Муниципальное образовательное учреждение  
Сараевская средняя общеобразовательная школа**



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
« Спорт для всех» (ОФП)**

Возраст детей : 11-13 лет  
Срок реализации программы : 3 года

Автор-составитель : Никонова Надежда Николаевна

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спорт для всех» разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях""
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08. 2013 № 1008);
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11. 2015 № 09-3242).
- Уставом МОУ Сараевская СОШ

**Направленность программы:** формирование у учащихся здорового образа жизни, приобщение школьников к систематическим занятиям спортом.

**Актуальность программы:** программа позволяет развивать личность ребенка, совершенствовать формы организации массовой физкультурно-спортивной работы.

**Новизна программы** состоит в том, что учебно–воспитательный процесс осуществляется через различные направления работы (конкурсы , соревнования).

**В основу** заложен индивидуальный подход, уважение к личности ребенка, вера в его способности.

**Уровень освоения содержания программы:** базовый

**Адресат программы:** обучающиеся 5-7 классов в возрасте 11-13 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

**Объем и срок освоения программы:** срок реализации программы-3 года, количество учебных часов по программе 102 часа

**Режим занятий:** 102 часа, 1 раз в неделю по 40 минут.

**Форма обучения очная.**

Особенности организации образовательного процесса: в программе используются педагогические приемы, принципы, методы и формы для реализации спортивного потенциала каждого ребенка.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);

Основные задачи:

1.образовательные

-обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)

-формировать знания об основах физкультурной деятельности

2.развивающие

-развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость)

3.воспитательные

-формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни

-воспитание морально-этических и волевых качеств

## 1.3. Содержание программы

### Учебно-тематический план

№	Содержание темы	количество часов		
		всего	теория	практика
1	Физическая культура и спорт в РФ	1	1	-
2	Инструктаж по технике безопасности. Места занятий, оборудование, инвентарь	1	1	-
3	Лёгкая атлетика	7	-	7
4	Гимнастика с элементами акробатики	7	-	7
5	Волейбол	5	-	5
6	Баскетбол	5	-	5
7	Подвижные игры	6	-	6
	Контрольные испытания, соревнования	2	-	2
	Итого:	34		

## **Содержание учебно-тематического плана программы.**

### **Физическая культура и спорт в РФ.**

Понятие о физической культуре. Возникновение и история физической культуры. Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности.

### **Инструктаж по технике безопасности. Места занятий, оборудование, инвентарь.**

Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой, гимнастикой и акробатикой, подвижным и спортивным играм.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

Строевые упражнения. Построения и перестроения. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Общеразвивающие упражнения с предметами и без (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках).

Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.

Подтягивание из виса (мальчики). Акробатические упражнения.

Опорный прыжок. Преодоление полосы препятствий.

### **Лёгкая атлетика.**

Медленный бег до 15 мин. Бег на короткие дистанции 20, 30, 60 м.

Сдача тестов по бегу на 20, 30, 60, 500, 1000м. Повторный и переменный бег 400-800м.

Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание мяча 150гр. на дальность с места и разбега нескольких шагов. Кросс 2000 - 5000 м.

### **Подвижные игры.**

«Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч- среднему», «Мяч- капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий. «Перестрелка», «Пионербол».

### **Волейбол.**

- Стойки, перемещения
- Прием и передачи мяча
- Поддачи мяча
- Атакующий удар
- Блокирование атакующего удара
- Тактические действия на площадке

### **Баскетбол.**

Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте.

Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой.

Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места.

Целесообразное использование технических приемов. Участие в соревнованиях..

Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за

мяч, отскочивший от щита. Тактика игры в нападении: Быстрый прорыв, позиционное нападение. Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

### **Контрольные испытания, соревнования.**

#### **1.4. Планируемые результаты реализации программы**

##### **Личностные результаты:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

##### **Метапредметные результаты:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

##### **Предметные результаты:**

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
  - организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
  - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
  - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
  - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
  - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
  - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### **Регулятивные УУД:**

- Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать своё предположение (версию), учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
- Уметь организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

#### **Познавательные УУД:**

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

#### **Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.
- Привлечение родителей к совместной деятельности.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

### 2.1. Календарный учебный график кружка «Спорт для всех»

на 2023-2024 учебный год

#### 2 год обучения

№	Тема занятия	дата
1	Теория: Инструктаж по ТБ на занятиях , система занятий , влияние организма на систематическое занятия физической культурой и спортом .	Сентябрь
2	Легкая атлетика .Низкий старт . Бег на короткие дистанции – техника бега .	
3	Бег на короткие дистанции 30,60,1000м – совершенствования стартового разгона	
4	Бег на средние дистанции 300-500 м .	
5	Эстафетный бег . Кросс 1000 м.	Октябрь
6.	Круговая тренировка. Упражнения для развития силы , выносливости .	
7	Баскетбол . Передача мяча с отскоком от пола. Индивидуальная защита. Учебная игра в баскетбол.	
8	Передача одной рукой из-за спины. Индивидуальная защита. Учебная игра в баскетбол.	
9	Броски после ведения с двух шагов. Прессинг. Учебная игра в баскетбол.	Ноябрь
10	Броски в движении после передачи. Прессинг. Учебная игра в баскетбол.	
11	Специальные упражнения и комбинации. Подвижные игры и эстафеты.	

12	Волейбол . Техника безопасности на занятиях волейболом. Верхняя передача в парах через сетку. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	
13	Верхняя передача над собой. Верхняя передача в парах через сетку. Учебная игра в волейбол.	Декабрь
14	Приём мяча двумя руками снизу над собой. Верхняя прямая подача. Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол.	
15	Верхняя передача в парах через сетку. Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол.	
16	Приём мяча двумя руками снизу после подачи. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	
17	Подвижные игры с элементами баскетбола. «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами»	Январь
18	Гимнастика с элементами акробатики . Общеразвивающие упражнения (с предметами).	
19	Гимнастические элементы («мост», стойка на лопатках).	
20	Гимнастические элементы («колесо», перекаты, кувырки).	Февраль
21	Гимнастические элементы (полушпагат, шпагат).	
22	Гимнастическая комбинация из освоенных элементов.	
23	Подвижные игры с элементами акробатики. Эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий. «Перестрелка», «Пионербол».	
24	Подвижные игры с элементами баскетбола. «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч- среднему», «Мяч- капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий.	Март
25	Подвижные игры с элементами баскетбола. «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Перестрелка», «Пионербол».	
26	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега	
27	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	
28	Прыжок в высоту на результат.	Апрель
29	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» на результат	
30	Легкая атлетика . Челночный бег 3*10м и 6*10 м. Развитие выносливости .	
31	Техника метания мяча – совершенствование . Упражнения с гантелями . Развитие силы .	



32	Прыжок в длину с разбега .	Май
33	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Сдача контрольных нормативов.	
34	Учебная игра. Подведение итогов.	

## 2.2. Условия реализации программы:

**Материально-техническое обеспечение:**\_\_- обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу и баскетболу, пополнение материальной базы волейбольными и баскетбольными мячами, сеткой и др. инвентарём.

### Педагогические условия:

- учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортивных игр ;
- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;
- создание условий для развития личности подростка и его способностей.

### Методические условия:

- наличие необходимой документации:
- программы деятельности спортивной секции;
- тематического планирования секции спортивных игр.

### Ожидаемые результаты работы:

- 1.Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;
- 2.Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол и баскетбол;
- 3.Участие в спартакиаде школы по волейболу и баскетболу, формирование сборной команды школы для участия в районных соревнованиях по волейболу и баскетболу.
- 4.Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях.
- 5.Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию молодёжи.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися, контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Для проведения занятий в кружке имеется следующее оборудование и инвентарь:

1. Мячи баскетбольные	- 10
2. Мячи набивные	- 5
3. Гимнастическая стенка	- 4
4. Гимнастические скамейки	- 4
5. Гимнастические маты	- 10
6. Скакалки	- 20
7. Мячи волейбольные	- 10

### **2.3. Формы аттестации**

Для реализации данной программы используются разные виды контроля: конкурсы, зачеты, соревнования.

#### **Способы проверки ЗУН**

Педагогическое наблюдение, самооценка, соревнования.

### **2.4. Методические материалы**

**Особенности организации образовательного процесса** – очно .

**Методы обучения:** словесный, наглядно – практический , игровой, соревновательный.

**Формы организации образовательного процесса:** индивидуальная, групповая .

**Формы организации учебного занятия** - игра , конкурс, соревнование.

**Педагогические технологии:** групповое обучение, игровая деятельность, здоровье берегающая технология

### **2.5. Список литературы**

1. «Физическая культура» Л.Е. Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях-М.:Просвещение,2020

2. «Физическая культура», В.П. Богословский, Ю.Д. Железняк, Н.П. Клусов-М.: Просвещение, 2019.
3. «Физическое воспитание учащихся 5-9 классов: Пособие для учителя/ В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Ю.А. Копылов.- М.: Просвещение, 2020, Г.И. Погадаев ИЦ «Академия», 2020
4. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 2019 г.
5. Былеева Л.В. Подвижные игры .М.2020
6. Уроки физической культуры в 7-8 классах/ Под редакцией Г. П. Богданова. М., 1981 г.