

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования №16»

Принята на заседании.  
педагогического совета  
от «20» 05 2020 г.  
Протокол № 8

Утверждаю:  
Директор МБОУ ЦО №16  
Коняева Т.М.  
от «11» 06 2020 г.



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

Возраст обучающихся: 12-15 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:  
Степановский Павел Андреевич,  
учитель физической культуры

г. Тула, 2021

## **Пояснительная записка**

Программа по ОФП составлена на основе обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и опыта работы автора с учащимися образовательных учреждений на уроках физической культуры и в спортивных секциях. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической подготовке учащихся общеобразовательных школ, полученные на основе методических материалов и рекомендаций последних лет.

### **Цель занятий:**

- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, пропаганда ЗОЖ.
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение учащихся жизненно- важным двигательным навыкам и умениям;
- приобретение необходимых волевых, психологических качеств

## Задачи программы:

### 1. Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

### 2. Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими (в первую очередь – гимнастическими) упражнениями.

### 3. Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

### 4. Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.
- 

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, реализуется в форме учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий, проводится фронтальным, групповым и индивидуально-групповым способом в режиме 3 раза в неделю по 1 часу. Возраст детей, участвующих в реализации - 7-11 лет, срок реализации – 1 год.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- 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.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- 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 учетом требований ее 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 при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

- выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательно-координационных способностей);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;
- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

Формы подведения промежуточных итогов реализации ПДО представляют собой контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, а также соревнования.

Окончательные итоги реализации ПДО подводятся на двух заключительных занятиях учебного года (собеседование и тестирование).

#### Учебно-тематический план

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	Всего	
1.	Вводное занятие	4	0	4	функциональные пробы
2.	Общеподготовительная подготовка: знания по физической культуре - легкая атлетика; - гимнастика; - волейбол; - баскетбол		96	96	опрос  тестирование тестирование учебные игры учебные игры
3.	Инструкторская практика		8	8	судейство
4.	Прием контрольных нормативов и тестов		2	2	тестирование
5.	Соревнования		2	2	соревнования
<b>Итого</b>		<b>4</b>	<b>108</b>	<b>112</b>	

**Вводное занятие:**

**Теория:** Инструктаж по ТБ. Дневник самоконтроля

**Практика:** Определение физической подготовленности, измерение резервов организма с помощью функциональных проб.

**Общая физическая подготовка:**

**Знания по физической культуре:**

Классификация видов легкой атлетики. Классификация гимнастических упражнений. Технические и тактические действия в баскетболе. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

**Легкая атлетика:**

**Практика:** Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

**Гимнастика:**

**Практика:** Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения. Кувырки, полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты. Подвижные игры и упражнения. Упражнения в лазании и перелезании.

**Баскетбол:**

**Практика:** Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

**Волейбол:**

**Практика:**

Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры.

**Инструкторская практика:** судейство соревнований в группах, между классами, правила заполнения протоколов, подведения итогов соревнований.

**Прием контрольных нормативов и тестов:** тестирование согласно таблице норм ВФСК ГТО.

**Соревнования:** Участие в товарищеских играх. Соревнования между группами.

**Календарно-тематическое планирование**

<b>№ занятия</b>	<b>Тема занятия (изучаемый материал)</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Место проведения</b>
	<b>Легкая атлетика</b>		
1	Вводный инструктаж по ОТ. Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по л/а, подвижным и спортивным играм.	2	МБОУ ЦО 16
2	Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И.П.	2	МБОУ ЦО 16
3	Челночный бег 3x10 м. Подвижная игра «К своим флажкам».	2	МБОУ ЦО 16
4	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Линейные эстафеты.	2	МБОУ ЦО 16
5	Утренняя зарядка: ее роль и значение. Прыжок в длину с места.	2	МБОУ ЦО 16
6	Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия. Подвижная игра «Два мороза».	2	МБОУ ЦО 16
7	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты.	2	МБОУ ЦО 16
8	Двигательный режим школьника. Комплекс упражнений с набивными мячами.	2	МБОУ ЦО 16
9	Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.	2	МБОУ ЦО 16
10	ОРУ с теннисным мячом. Метание теннисного мяча на дальность.	2	МБОУ ЦО 16
11	Метание теннисного мяча в цель. Подвижная игра «Вызов номеров».	2	МБОУ ЦО 16
12	Контрольные упражнения: челночный бег, прыжок в длину с места, поднимание туловища, отжимания.	2	МБОУ ЦО 16
13	Подвижная игра «Запрещенное движение». Медленный бег до 10 минут.	2	МБОУ ЦО 16
14	Развитие специальной выносливости. Переменный бег.	2	МБОУ ЦО 16
15	Закаливающие процедуры: их роль и значение. Эстафеты с предметами.	2	МБОУ ЦО 16
16	Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей.	2	МБОУ ЦО 16
	<b>Баскетбол</b>		
17	Элементы баскетбола: стойка игрока, перемещения, передачи от груди на	2	МБОУ ЦО 16



	месте.		
18	Элементы баскетбола: повороты без мяча и с мячом, ведение на месте.	2	МБОУ ЦО 16
19	Элементы баскетбола: ведение шагом и бегом по прямой, передачи после поворотов.	2	МБОУ ЦО 16
20	Элементы баскетбола: ведение с изменением направления и скорости. Подвижная игра «Гонки мячей».	2	МБОУ ЦО 16 МБОУ ЦО 16
21	Элементы баскетбола: бросок по кольцу с места. Эстафеты с мячом.	2	МБОУ ЦО 16
22	Элементы баскетбола: передачи в движении приставным шагом. Подвижная игра «Охотники и утки».	2	МБОУ ЦО 16
23	Ведение мяча с переводом на другую руку.	2	МБОУ ЦО 16
24	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	2	МБОУ ЦО 16
25	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	2	МБОУ ЦО 16
26	Бросок мяча одной рукой от плеча.	2	МБОУ ЦО 16
<b>Соревнования</b>			
27	Соревнования «Веселые старты».	2	МБОУ ЦО 16
<b>Гимнастика</b>			
28	Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по гимнастике. Кувырок вперед.	2	МБОУ ЦО 16
29	Основные гимнастические положения. Кувырок вперед, перекаты вперед-назад.	2	МБОУ ЦО 16
30	Перекаты вперед-назад, кувырок назад. Подвижная игра «Пятнашки».	2	МБОУ ЦО 16
31	Команды «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно». Кувырок назад, стойка на лопатках.	2	МБОУ ЦО 16
32	Комплекс упражнений с гантелями. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.	2	МБОУ ЦО 16
33	Перекаты в сторону из положения лежа на спине. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	2	МБОУ ЦО 16
34	Перестроение из одной шеренги в две. Эстафеты с использованием прыжков, кувырков, перекатов.	2	МБОУ ЦО 16

35	Контрольные упражнения: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.	2	МБОУ ЦО 16
36	Общие представления об осанке, ее влияние на здоровье человека. Эстафеты с предметами.	2	МБОУ ЦО 16
37	ОРУ на месте. Комплекс упражнений для развития силовых способностей.	2	МБОУ ЦО 16
38	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Подвижная игра «Заяц без логова».	2	МБОУ ЦО 16
39	Вис стоя, присев, лежа. Упор на кистях на гимнастических брусьях.	2	МБОУ ЦО 16
40	Размыкание и смыкание приставным шагом. Вис на согнутых руках, согнув ноги.	2	МБОУ ЦО 16
	<b>Волейбол</b>		
41	Верхняя прямая передача мяча в парах.	2	МБОУ ЦО 16
42	Нижняя передача мяча в парах.	2	МБОУ ЦО 16
43	Верхняя прямая передача мяча. Верхняя подача.	2	МБОУ ЦО 16
44	Нижняя передача мяча. Нижняя подача	2	МБОУ ЦО 16
45	Передача мяча из зон 1,5,6 в зону 3 после подачи.	2	МБОУ ЦО 16
46	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	МБОУ ЦО 16
47	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	МБОУ ЦО 16
48	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	МБОУ ЦО 16
	<b>Инструкторская практика</b>		
49	Инструкторская практика: Легкая атлетика	2	МБОУ ЦО 16
50	Инструкторская практика: Гимнастика	2	МБОУ ЦО 16
51	Инструкторская практика: Баскетбол	2	МБОУ ЦО 16
52	Инструкторская практика: Волейбол	2	МБОУ ЦО 16
	<b>Прием контрольных нормативов и тестов</b>		
53	Прием контрольных нормативов и тестов	2	МБОУ ЦО 16

### **Материально-техническое обеспечение:**

**Спортивный зал 9х18м, раздевалки, спортивная**

**Оборудование спортивного зала:**

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
2. Стенка гимнастическая.
3. Комплект навесного оборудования.

(перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)

4. Мячи: баскетбольные, волейбольные, набивные, малые для метания, теннисные.
5. Палка гимнастическая.
6. Скакалка детская.
7. Мат гимнастический.
8. Кегли.
9. Обруч.
10. Планка для прыжков в высоту.
11. Стойка для прыжков в высоту.
12. Рулетка измерительная.
13. Щит баскетбольный тренировочный.
14. Сетка для переноса и хранения мячей.
15. Сетка волейбольная.
16. Скамейка гимнастическая.
17. Канат подвесной.
18. Секундомер.

### **Методическое обеспечение:**

**Раздаточный материал:**

- памятка по технике безопасности в спортивном зале;
- права и обязанности учащихся.

**Демонстрационный, наглядный, иллюстративный материал:**

- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки с описанием комплексов упражнений;

**Информационный материал:**

- литература по основным разделам программы;
- журнальные подборки по темам программы;

**Методические рекомендации для педагогов**

- методические разработки к занятиям: комплекс упражнений на гибкость, упражнения на равновесие и координацию, упражнения на развитие ловкости

## Список литературы

1. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (от 18.06.2003 №28-02-484/16)
2. СанПиН 2.4.2.2821-10 (от 29.12.2010г.)
3. Типовой план-проспект учебной программы (приказ ГК РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28.06.2002 г. №390)
4. Примерные программы начального общего образования. Физическая культура.-М.: Просвещение, 2010.- 64 с.- (Стандарты второго поколения)
5. Планирование содержания уроков физической культуры I-XI классов.-М.: Центр инноваций в педагогике, 1998.- 304 с.
6. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры.-М.: СпортАкадемПресс, 2002.- 279 с.
7. 500 игр и эстафет.- Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003.- 304 с., ил.- (Спорт в рисунках)
8. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) – М.: Физкультура и Спорт, 2005 – 224 с., ил. (Спорт в рисунках)
9. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами: гимнастическая палка.- М.: Физкультура и Спорт, 2006 – 256 с., ил. (Спорт в рисунках)
10. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.- 448 с.