

Департамент образования Белгородской области  
Областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Краснояржская средняя общеобразовательная школа»

**02-24**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «28» августа 2022 года  
Протокол №1

Утверждаю:  
Директор ОГБОУ «Краснояржская средняя  
общеобразовательная школа »

\_\_\_\_\_/ Сидорова Т.Н./  
Приказ № 415 от «28» августа 2022 г.



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

Возраст обучающихся: 11-12 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:  
Марченко Павел Григорьевич,  
педагог дополнительного образования

п. Красная Яруга, 2022 год

### **Пояснительная записка**

Направленность общеобразовательной общеразвивающей программы «Спорт для всех» - физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы** педагогическая целесообразность программы дополнительного образования:

Современное состояние общества, темпы его развития предъявляют высокие требования к человеку и его здоровью. Человек вынужден строить свою деятельность в непростых условиях, которые можно охарактеризовать рядом неблагоприятных факторов. Неудовлетворительное состояние окружающей среды, жизнь в условиях постоянного психологического стресса, недостаток в активной двигательной деятельности, приводящий к снижению защитных функций организма, распространение вредных привычек, изменение направления социально – экономического развития государства, ситуация социальной нестабильности. Осознавая всю важность физического воспитания подрастающего поколения, в настоящее время одним из стратегических направлений образования в России является проблема сохранения и укрепления здоровья детей нации в целом. Исследования показывают, что традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые способствуют развитию хронических болезней. Все это говорит о том, что необходимо найти пути и выходы наиболее результативных форм и методов укрепления здоровья подрастающего поколения. Приобщение школьников к проблеме сохранения своего здоровья – это прежде всего процесс социализации, воспитания. Это сознание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься в секции на основе современных научных данных и является отображением единства теории и практики. Программа «Спорт для всех» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Отличительная особенность: программа «Спорт для всех» дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программой осуществляется ознакомление с волейболом, баскетболом. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр,

легкой атлетики, гимнастики и развитию физических способностей. Занятия по программе «Спорт для всех» даёт возможность во внеурочное время углубленно заниматься:

- видами спорта, которые учащиеся осваивают в ограниченном по времени уроке физической культуры;
- учащимся, которые не могут освоить объём двигательных навыков на уроке физической культуры;
- подросткам, у которых наблюдается гиперактивность и проблема организации своего времени.

Адресат программы: заниматься в секции могут учащиеся 1-4 и 5-9 классов, прошедшие медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Срок освоения программы: программа рассчитана на 1 год обучения.

**Цель программы «Спорт для всех»:** формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья учащихся.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

1. Обучающие:
  - формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
  - обучение основам техники различных видов двигательной деятельности;
2. Развивающие:
  - развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
3. Воспитательные
  - пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
  - популяризация подвижных и спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики как видов спорта и активного отдыха;
  - воспитание моральных и волевых качеств.

**Режим деятельности:** занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа в группе после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

**Формы обучения и режим занятий:** материал программы предполагает изучение основ подвижных игр, плавания, баскетбола, а также техники элементов легкой атлетики и гимнастики, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка. Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Форма организации занятий: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Новизна программы:** программа состоит из нескольких модулей, которые повторяют общеобразовательную программу по физической культуре, но при этом позволяют более углубленно освоить виды спорта, включенные в нее и повысить свою общефизическую подготовленность.

Упражнения, включенные в программу «Спорт для всех» способствуют подготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.

Программа дополнительного образования по общей физической подготовке «Спорт для всех» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы дополнительного образования**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

*Личностные результаты* обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

#### **Оздоровительные результаты программы «Спорт для всех»:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

### **Предметные результаты**

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы общей физической подготовки «Спорт для всех» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- правила соревнований изученных видов спорта.

### **должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- проводить соревнования на школьном уровне;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение общей физической подготовки в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий общей физической подготовкой;
- названия разучиваемых технических приёмов и основы правильной техники;

- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований;
- жесты судей;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

**могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях общей физической подготовкой;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях;

Учебно-тематический план.

№п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
		5 класс
1.	Лёгкая атлетика. Спортивные игры и эстафеты	32
2.	Гимнастика. Спортивные игры и эстафеты.	36
	Всего:	68

## График распределения изучаемого материала в 5-м классе

№п /п	месяц	число	Время проведени я	Форма проведен ия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведе ния	Форма контроля	Модуль программы воспитания
1.	Сентябрь	5	13.40 -14.25 14.35 -15.20	кружок	2	Лёгкая атлетика. Спортивные игры. Эстафеты.	Спортпло щадка. Стадион	Педагогическое наблюдение.	
2.	Сентябрь	12	13.40 -14.25 14.35 -15.20	кружок	2	Лёгкая атлетика. Спортивные игры. Эстафеты.	Спортпло щадка. Стадион	Педагогическое наблюдение.	
3.	Сентябрь	19	13.40 -14.25 14.35 -15.20	кружок	2	Лёгкая атлетика. Спортивные игры. Эстафеты.	Спортпло щадка. Стадион	Педагогическое наблюдение.	
4.	Сентябрь	26	13.40 -14.25 14.35 -15.20	кружок	2	Лёгкая атлетика. е Спортивные игры. Эстафеты.	Спортпло щадка. Стадион	Педагогическое наблюдение.	
5	Октябрь	3	13.40 -14.25 14.35 -15.20	кружок	2	Лёгкая атлетика. Спортивные игры. Эстафеты.	Спортпло щадка. Стадион	Педагогическое наблюдение.	
6	Октябрь	10	13.40 -14.25 14.35 -15.20	кружок	2	Лёгкая атлетика. Спортивные игры. Эстафеты.	Спортпло щадка. Стадион	Педагогическое наблюдение.	
7	Октябрь	24	13.40 -14.25 14.35 -15.20	кружок	2	Лёгкая атлетика. е Спортивные игры. Эстафеты.	Спортпло щадка. Стадион	Педагогическое наблюдение.	
8	Октябрь	31	13.40 -14.25 14.35 -15.20	кружок	2	Лёгкая атлетика. Спортивные игры. Эстафеты.	Спортпло щадка.	Педагогическое наблюдение.	
9.	Ноябрь	7	13.40 -14.25 14.35 -15.20	кружок	2	Гимнастика. Спортивные игры и эстафеты.	Спортзал. Спортпло щадка.	Педагогическое наблюдение.	
10.	Ноябрь	14	13.40 -14.25 14.35 -15.20	кружок	2	Гимнастика. Спортивные игры и эстафеты.	Спортзал. Спортпло щадка.	Педагогическое наблюдение.	
11.	Ноябрь	21	13.40 -14.25 14.35 -15.20	кружок	2	Гимнастика. Спортивные игры и эстафеты.	Спортзал. Спортпло щадка.	Педагогическое наблюдение.	
12.	Ноябрь	28	13.40 -14.25 14.35 -15.20	кружок	2	Гимнастика. Спортивные игры и	Спортзал. Спортпло	Педагогическое наблюдение.	



						эстафеты.	шадка.		
13.	Декабрь	5	13.40 -14.25 14.35 -15.20	кружок	2	Гимнастика. Спортивные игры и эстафеты.	Спортзал. Спортпло шадка.	Педагогическое наблюдение.	День добровольца (волонтёра) в России.
14.	Декабрь	12	13.40 -14.25 14.35 -15.20	кружок	2	Гимнастика. Спортивные игры и эстафеты.	Спортзал. Спортпло шадка.	Педагогическое наблюдение.	День Конституции Российской Федерации
15.	Декабрь	19	13.40 -14.25 14.35 -15.20	кружок	2	Гимнастика. Спортивные игры и эстафеты.	Спортзал. Спортпло шадка.	Педагогическое наблюдение.	
16.	Январь	9	13.40 -14.25 14.35 -15.20	кружок	2	Гимнастика. Спортивные игры и эстафеты.	Спортзал. Спортпло шадка	Педагогическое наблюдение.	
17.	Январь	16	13.40 -14.25 14.35 -15.20	кружок	2	Гимнастика. Спортивные игры и эстафеты.	Спортзал. Спортпло шадка	Педагогическое наблюдение.	
18.	Январь	23	13.40 -14.25 14.35 -15.20	кружок	2	Гимнастика. Спортивные игры и эстафеты.	Спортзал. Спортпло шадка	Педагогическое наблюдение.	
19.	Январь	30	13.40 -14.25 14.35 -15.20	кружок	2	Гимнастика. Спортивные игры и эстафеты.	Спортзал. Спортпло шадка	Педагогическое наблюдение.	
20.	Февраль	6	13.40 -14.25 14.35 -15.20	кружок	2	Гимнастика. Спортивные игры и эстафеты.	Спортзал. Спортпло шадка	Педагогическое наблюдение.	
21.	Февраль	13	13.40 -14.25 14.35 -15.20	кружок	2	Гимнастика. Спортивные игры и эстафеты.	Спортзал. Спортпло шадка	Педагогическое наблюдение.	
22.	Февраль	20	13.40 -14.25 14.35 -15.20	кружок	2	Гимнастика. Спортивные игры и эстафеты.	Спортзал. Спортпло шадка	Педагогическое наблюдение.	
23.	Февраль	27	13.40 -14.25 14.35 -15.20	кружок	2	Гимнастика. Спортивные игры и эстафеты.	Спортзал. Спортпло шадка	Педагогическое наблюдение.	
24.	Март	6	13.40 -14.25 14.35 -15.20	кружок	2	Гимнастика. Спортивные игры и эстафеты.	Спортзал. Спортпло шадка	Педагогическое наблюдение.	
25.	Март	13	13.40 -14.25 14.35 -15.20	кружок	2	Гимнастика. Спортивные игры и эстафеты.	Спортзал. Спортпло шадка	Педагогическое наблюдение.	
26.	Март	20	13.40 -14.25 14.35 -15.20	кружок	2	Гимнастика. Спортивные игры и эстафеты.	Спортзал. Спортпло шадка	Педагогическое наблюдение.	
27.	Апрель	3	13.40 -14.25 14.35 -15.20	кружок	2	Лёгкая атлетика. Спортивные игры. Эстафеты.	Спортпло шадка. Стадион	Педагогическое наблюдение	

28.	Апрель	10	13.40 -14.25 14.35 -15.20	кружок	2	Лёгкая атлетика. Спортивные игры.	Спортпло щадка. Стадион	Педагогическое наблюдение.	
29.	Апрель	17	13.40 -14.25 14.35 -15.20	кружок	2	Лёгкая атлетика. Спортивные игры. Эстафеты.	Спортпло щадка. Стадион	Педагогическое наблюдение. <b>Промежуточна я аттестация: прием контрольных нормативов</b>	
30.	Апрель	24	13.40 -14.25 14.35 -15.20	кружок	2	Лёгкая атлетика. Спортивные игры.	Спортпло щадка. Стадион	Педагогическое наблюдение.	
31.	Май	15	13.40 -14.25 14.35 -15.20	кружок	2	Лёгкая атлетика. Спортивные игры. Эстафеты.	Спортпло щадка. Стадион	Педагогическое наблюдение.	
32.	Май	15	13.40 -14.25 14.35 -15.20	кружок	2	Лёгкая атлетика. Спортивные игры.	Спортпло щадка. Стадион	Педагогическое наблюдение.	
33.	Май	22	13.40 -14.25 14.35 -15.20	кружок	2	Лёгкая атлетика. Спортивные игры. Эстафеты.	Спортпло щадка. Стадион	Педагогическое наблюдение.	
34	Май	22	13.40 -14.25 14.35 -15.20	кружок	2	Лёгкая атлетика. Спортивные игры.	Спортпло щадка. Стадион	Педагогическое наблюдение.	

### **Список литературы:**

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы/ Паршикова Н.В., Виноградов П.А., Бабкин В.В., Уваров В.А. – М.: Советский спорт, 2014. – 60с.
2. Культура тела и духа/ Царик А.В. – М.: Советский спорт, 2015. - 168с.
3. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учебник/ Луткова Н.В., Макаров Ю.М., Минина Л.Н. – М.: Академия, 2014. – 272с.
4. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка)/ Глейберман А.Н. – М.: Физкультура и Спорт, 2015. – 224с.
5. Физическая культура: Учебник. 7-е издание/ Барчуков И.С. М.: Академия, 2013. – 528с.
7. Детство: Программа развития и воспитания детей / В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н.А. Ноткина и др.; Под ред. Т.И. Бабаевой, З.А. Михайловой, Л.М. Гурович. – СПб.: Детство-Пресс, 2010.