

Кемеровская область-Кузбасс
Управление образования администрации
Беловского муниципального округа
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Инюшинская средняя общеобразовательная школа»
(МКОУ «Инюшинская СОШ»)

Принято на заседании
педагогического совета школы
протокол № 1 от 30.08.2023г.

Утверждаю
Директор МКОУ «Инюшинская СОШ»
_____ В.В. Плотникова
Приказ № 18 от 01.09.2023 г.

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

Возраст обучающихся: 12-16 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Смирнова Надежда Осиповна
учитель физической культуры

Содержание

1. Раздел «Комплекс основных характеристик программы»	
1.1 Пояснительная записка.....	4
1.2 Цель и задачи программы	4
1.3 Учебно- тематический план	5
1.4 Содержание программы.....	5
1.5 Планируемые результаты.....	6
2. Раздел «Комплекс организационно- педагогических условий»	
2.1 Календарный учебный график	6
2.2 Условия реализации программы	10
2.3 Формы аттестации.....	10
2.4 Оценочные материалы	10
2.5 Методическое обеспечение	11
2.6 Список литературы	12

1. Раздел «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спорт для всех» физкультурно-спортивной направленности разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
- Федеральный закон "О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере" от 13.07.2020 N 189-ФЗ (далее – ФЗ № 189);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые программы);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 05.05.2019г. № 740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Постановление Правительства Кемеровской области - Кузбасса от 20.07.2023 № 479 «Об организации оказания государственных услуг в социальной сфере на территории Кемеровской области - Кузбасса»;
- Устав и локальные нормативные акты Муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Инюшинская средняя общеобразовательная школа» Беловского муниципального округа.

Направленность программы

Программа предполагает модульную организацию педагогической деятельности и изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

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. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей. Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься без специальной подготовки. ОФП — это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

Актуальность программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как

важной основой оздоровления нации. Понятие «здоровье» — это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье подростка представляет собой критерий качества современного образования.

Педагогическая целесообразность программы по общей физической подготовке заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений. Программа разработана для желающих заниматься в секции ОФП на основе современных научных данных и практического опыта педагога и является отображением единства теории и практики. Программа ориентирована на свободный выбор занимающихся в видах спорта и форм физической активности. Отличительная особенность образовательной программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с педагогом в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность.

Возраст обучающихся:

Программа адресована для обучающихся в возрасте 12-16 лет

Срок реализации программы:

Программа рассчитана на 1 год, 1 час в неделю, всего 34 часа.

1.2 Цель и задачи программы

Цель: Создание условия для укрепления здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоения и совершенствования жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Задачи:

- пропагандировать здоровый образ жизни, укрепление здоровья;
- содействовать гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризировать спортивные игры как виды спорта и активный отдых;
- формировать у обучающихся устойчивый интерес к занятиям спортивными играми;
- обучать технике и тактике спортивных игр;
- развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- формировать у обучающихся необходимые теоретические знания.
-

1.3 Учебный план для младшей группы

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Баскетбол	14	1	13
2	Волейбол	11	1	10
3	Футбол	11	1	10
	ИТОГО	36	3	33

Учебный план для старшей группы

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Баскетбол	14	1	13
2	Волейбол	11	1	10
3	Футбол	11	1	10
	ИТОГО	36	3	33

1.4. Содержание программы

Общая физическая подготовка.

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

Основы знаний. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низколетящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Волейбол

Основы знаний. Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низколетящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

Футбол

Основы знаний. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

Специальная подготовка. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

1.5 Планируемые результаты:

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 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 исключаящего 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.

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 «Спорт для всех» обучающиеся **получат знания:**

➤ значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

➤ правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;

➤ названия разучиваемых технических приёмов игр 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 по спортивным играм;

➤ жесты судьи спортивных игр;

➤ игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

сформируют умения:

➤ соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;

➤ выполнять технические приёмы и тактические действия;

➤ контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;

➤ играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;

➤ демонстрировать жесты судьи спортивных игр;

➤ проводить судейство спортивных игр.

2. Раздел «Комплекс организационно- педагогических условий»

2.1 Календарно-тематический план для младшей группы

№	Тема	Основное содержание занятия	Кол-во часов	Формы контроля
		Баскетбол	14	
		Технические действия:		

1	Стойки и перемещения баскетболиста	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком.	2	Опрос практикум
2	Остановки: «Прыжком»	Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/consp/2_24224/	1	практикум
	«В два шага»		1	
3	Передачи мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении	1	игра
4	Ловля мяча	Без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1	игра
5	Ведение мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1	практикум
6	Броски в кольцо	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/main/	1	практикум
7	Подвижные игры	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.). Приложение №1.	6	игра
Волейбол			11	
1	Перемещения	Стойки игрока. Перемещение приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).	2	практикум
2	Передача	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.	3	игра
4	Нижняя прямая подача с середины площадки	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	2	практикум
5	Прием мяча	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	2	Практикум
6	Подвижные игры и эстафеты	Подвижные игры, эстафеты. Приложение №1.	2	игра
Футбол			11	

1	Стойки и перемещения	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	2	опрос
2	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов. Вбрасывание из-за «боковой» линии.	1	практикум
3	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу		1	практикум
4	Передачи мяча	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания.	2	практикум
5	Подвижные игры	Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». Приложение №1.	5	игра
	Физическая подготовка в процессе занятий			
	Итого		36	

Календарно-тематический план для старшей группы

	Тема	Основное содержание занятия	Кол-во часов	Формы контроля
Баскетбол			14	
<i>Технические действия:</i>				
	Стойки перемещения баскетболиста	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	2	Опрос практикум
	Остановки: «Прыжком»		1	практикум
	«В два шага»	Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/conspect/195823/	1	практикум
	Передачи мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1	практикум
	Ловля мяча		1	практикум

	Ведение мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1	практикум
	Броски в кольцо	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.	1	практикум
	Подвижные игры	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.). Приложение №1.	6	игра
Волейбол			11	
	Перемещения	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).	2	Опрос практикум
	Передача	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини- волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.	3	практикум
	Нижняя	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от прямой подача с середины площадки сетки	2	практикум
	Прием мяча	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	2	практикум
	Подвижные игры и эстафеты	Подвижные игры, эстафеты. Приложение №1.	2	игра
Футбол			11	
	Стойки и перемещения	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	2	практикум
	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов. Вбрасывание из-за «боковой» линии.	1	практикум
	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу		1	практикум

	Передачи мяча	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания.	2	практикум
	Подвижные игры	Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». Приложение №1.	5	игра
	Физическая подготовка в процессе занятий			
	Итого		36	

2.2. Условия реализации программы

Основной показатель реализации программы «Спорт для всех» - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

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

Материально-техническое обеспечение: Оборудование спортзала:

- Перекладина гимнастическая (пристеночная).
- Стенка гимнастическая.
- Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные.
- Палка гимнастическая.
- Скакалка детская.
- Мат гимнастический.
- Кегли.
- Обруч пластиковый детский.
- Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
- Рулетка измерительная.
- Щит баскетбольный тренировочный.
- Волейбольная сетка универсальная
- Сетка волейбольная.
- Гранаты для метания (500г,700г).

2.3 Формы аттестации

Формы аттестации/контроля

- зачеты по теоретическим основам знаний (ежегодно);
- диагностика уровня воспитанности (ежегодно)
- мониторинг личностного развития воспитанников (ежегодно)
- социометрические исследования (ежегодно)
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей обучающихся (ежегодно);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
- анкетирование;
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости обучающихся.
-

2.4 Оценочные материалы

Для проверки и оценки знаний, умений и навыков обучающихся используются следующие *виды контроля*:

- Текущий контроль - наблюдение за деятельностью обучающихся на каждом занятии, тестовыми, игровыми заданиями по изучаемым темам.

- Промежуточный контроль - отслеживание обучения обучающихся проводится 2 раза в год, в сентябре (выявление базы физической подготовки), в апреле (результативность выполнения заданий, установленных нормативов).

- Итоговый контроль - контрольные занятия, занятия-соревнования.

Результатом реализации программы являются:

Укрепление и сохранение здоровья, приобретение навыков оздоровления организма, ведения здорового образа жизни.

Выполненные обучающимися нормативы общефизических упражнений, овладение техникой в игровых видах спорта.

Участие в контрольных играх, занятиях-соревнованиях.

2.5. Методическое обеспечение

В проведении занятий по программе используются методы:

Метод строго регламентированного упражнения (строгое придерживание плана на занятиях; точное дозирование нагрузок; использование внешних условий).

Игровой метод (Игровой метод используется для комплекса двигательных упражнений.)

Соревновательный метод. (Главная черта этого метода - борьбы. Состязание – создает эмоциональный эффект).

Словесные и сенсорные методы. (На занятиях это выражается в рассказах, беседах, инструктажах, словесного отчета.)

Все формы и методы применяются в сочетании, любой метод должен дополнять другой. Необходима отлаженная система для достижения результатов.

Педагогические технологии

Технология лично-ориентированного обучения. (Формирование у обучающихся двигательных умения и навыков, на базе которых строится учебно- тренировочный процесс)

Здоровьесберегающая технология. (Обеспечение сохранности здоровья обучающихся при проведении учебно-тренировочных занятий и в соревновательной деятельности.) Распределять физическую нагрузку с учетом физических возможностей обучающихся;

Игровая образовательная технология. (Развитие познавательной активности обучающихся; повышение интереса к систематическим занятиям игровыми видами у каждого обучающегося; создание командного духа в спортивном коллективе; повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.)

Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

2.6 Список литературы

Для обучающихся:

- Физическая культура 1-4 класс. Учебник для общеобразовательной организации В.И. Лях., М.: Просвещение, 2013
- Физическая культура 5-7 класс. Учебник для общеобразовательной организации М.Я. Виленский., М.: Просвещение 2014
- Физическая культура 8-9 класс. Учебник для общеобразовательной организации В.И. Лях., М.: Просвещение, 2014
- Физическая культура 10-11 класс. Учебник для общеобразовательной организации В.И. Лях., М.: Просвещение, 2014

Для педагога:

- Спортивные и подвижные игры. Учебник для физтехникумов. Ю.И. Портных. М., Физкультура и спорт, 1987
- Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения Ю.Д. Железняк; М.: ИЦ Академия, 2008
- Развивающие игры СПб; Дельта,
- Учебник тренера по лёгкой атлетике С.А. Хоменко, М.: Физкультура и спорт