

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Сямженского муниципального округа «Двиницкая основная школа»**

Принята:  
Протокол педагогического совета  
№1 от 27.08.2024 г

Утверждено:  
Приказ директора школы № 51  
от 27.08.2024 г



Муляшова Г.В.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа дополнительного  
образования « Спортивный клуб»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст: 6-15 лет

Срок реализации: 1 год

Автор: Шахматова Валентина Александровна  
первая квалификационная категория  
МБОУ СМО «Двиницкая ОШ»

**2024-2025 г**

**Нормативно-правовые документы, на основе которых составлена программа:**

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ (с последующими изменениями).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р
- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»
- Национальный проект «Образование», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол заседания от 3 сентября 2018 г. № 10)
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержден протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту "Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3
- Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2018 года № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 года №122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства», на период до 2027 года
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г., Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р
- Приказ Минпросвещения России от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
  
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03 ноября 2019 г. № 467 (зарегистрирован в Минюсте РФ 6 декабря 2019 года) «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
  
- Санитарные правила СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28)

**Актуальность** данной 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 школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность.

Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

**Новизна** программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре для обучающихся 2- 9 классов общеобразовательных учреждений. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

### **Отличительные особенности.**

Данная программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «ОФП», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Базовый уровень предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

### **Сведения о программе**

Область применения	Дополнительное образование детей
Направленность	Физкультурно-спортивная
Тип программы	модифицированная
Вид программы	образовательная
Адресат программы	6-15 лет
Количество человек в группе	9

Количество групп	1
Количество модулей	5
Срок освоения программы	Программа рассчитана на 9 месяцев
Объем программы	34 часов
Режим занятий	1 занятие в неделю
Сроки проведения аттестации	С 13. 05.2025– 27 .05.2025

### **Форма проведения занятий:**

- групповые и индивидуальные формы занятий
- теоретические, практические, комбинированные.
- Комбинированная форма используется чаще и включает
- теоретическую и практическую части;
- занятия оздоровительной направленности;
- эстафеты.

### **Особенности организации образовательной деятельности**

Группы формируются из обучающихся разного возраста, годных по состоянию здоровья.

Обучение начинается с начала сентября.

Программу реализует педагог дополнительного образования.

### **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы:** овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах

#### **Задачи программы: Основные задачи:**

- Обучение технических и тактических приёмов спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики с элементами акробатики;
- Обучение простейшим организационным навыкам, необходимых

понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту:

- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;
- Создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;
- Обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.
- Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

### **1.3 Содержание программы.**

#### **Учебный план**

№	Название модуля	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Лёгкая атлетика	9	2	7
2	Гимнастика с элементами акробатики	7	2	5
3	Лыжная подготовка	9	2	7
4	Спортивные и подвижные игры	9	2	7
5	Основы знаний о физической культуре	На каждом занятии		
Итого:		34 часов		

#### **Содержание учебного плана.**

##### **Тема 1. Техника безопасности.**

**Теория:** Инструктаж техники безопасности при проведении секционных занятий.

## **Тема 2. Легкая атлетика**

**Теория:** Углубленное изучение техники бега, прыжковой техники, техники метания. Техника вхождения в поворот, финиширования.

**Практика:** бег на короткие и длинные дистанции, кроссовая подготовка, прыжковые упражнения, метание мяча на дальность и в цель.

## **Тема 3. Общая физическая подготовка.**

## **Тема 4. Специальная подготовка**

## **Тема 5. Гимнастика с Элементами акробатики**

**Теория:** Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.

Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание.

Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

## **Тема 6. Подвижные игры**

**Теория:** Правила игры.

**Практика:** "Мяч соседу", "Попрыгунчики – воробушки", "Два мороза", "Метко в цель",

"Гуси – лебеди", "Кто быстрее?", "Вызов номеров", "Охотники и утки",

"Лиса и собаки", "Воробы – вороны", "Взятие высоты", "Пятнашки", "Салки", "Борьба за мяч", "Перестрелка" и т.д.

Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

## **Тема 7. Спортивные игры**

**Теория:** Правила игры. Техника передвижения, техника защиты и нападения.

**Практика:** Баскетбол, пионербол, футбол.

## **Тема 8. Контрольные испытания**

## 1.4 Планируемые результаты

### знать:

- комплексы общеразвивающих упражнений;
- основные правила подвижных и спортивных игр;
- правила соревнований по легкой атлетике;
- особенности развития физических способностей на занятиях.

### уметь:

- выполнять бег на короткие и длинные дистанции на время;
- выполнять прыжок в длину с места;
- выполнять кросс без учета времени;
- выполнять поднимание туловища за 30 сек;
- выполнять общеразвивающие упражнения;
- выполнять базовые элементы спортивных игр

## 2.Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1 Календарный учебный график

№ п/п	Тема	Количество часов, ч	
1	Правила техники безопасности на занятиях кружка, Значение легкоатлетических упражнений для человека. Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Пробегание отрезков до 30 м		1
2	Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений.		1
3	Гигиена подростка. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Челночный бег.		1
4	Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений.		1
5	Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание		1
6	Упражнения с набивными мячами. Метание мяча и гранаты на дальность. Игры с метанием мяча.		1
7	Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений		1
8	Возможные травмы и их предупреждения. Эстафеты с		1

	предметами.		
9	Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 2000м.		1
10	Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Прыжки со скакалкой.		1
11	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей		1
12	Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев.		1
13	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью		1
14	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев		1
15	Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами		1
16	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 - 110 см)		1
17	Правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовки. Прохождение дистанции 2 км классическими лыжными ходами		1
18	Коньковые лыжные ходы		1
19	Игры и эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции 3 км		1
20	Подъем в гору различными способами. Прохождение дистанции 3 км		1
21	Спуски с горы в различных стойках. Прохождение дистанции 3 км		1
22	Игры и эстафеты на лыжах.		1
23	Прохождение дистанции 3 км		1
24	Повороты на лыжах. Прохождение дистанции 3 км		1
25	Подвижные игры на лыжах		1
26	Прохождение дистанции 5 км без учета времени		1
27	Ознакомление с правилами соревнований в игре баскетбол. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений		1
28	Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча		1
29	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо		1
30	Ведение мяча правой и левой рукой. Учебно-тренировочная игра		1
31	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо		1
32	Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия		1
33	Овладение мячом и противодействия		1
34	Отвлекающие приёмы		1

## 2.2 Условия реализации программа

### Материально-техническое обеспечение

Учебные темы	Оборудование	Количество, шт
	Козел гимнастический	1
	Канат для лазанья	1

Гимнастика	Стенка гимнастическая	1
------------	-----------------------	---

	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	2
	Навесное оборудование (перекладина)	1
	Мячи: набивные весом 1 кг,	2
	Скакалка детская	5
	Мат гимнастический	4
	Гимнастический подкидной мостик	2
	Обруч детский	4
	Брусья параллельные/разновысокие	1
	Конь гимнастический	1
	Перекладина гимнастическая	1
	Гимнастические палки	10
	Гантели наборные	4
	Гантели 3,5 кг	4
Легкая атлетика	Мяч для метания резиновый 150 гр	21
	Рулетка измерительная	1
	Граната для метания 0,5 кг и 0,7кг	2/1
	Свисток	1
	Секундомер	1
	Стойки для прыжков в высоту	2
	Планка для прыжков в высоту	2
	Эстафетные палочки	1
Лыжные гонки, зимние виды спорта	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	1
	Льжи	22 пар
	Ботинки	22 пар
	Палки	25 пар
	Крепления	25 пар
Спортивные игры и подвижные игры	Щит баскетбольный тренировочный	2
	Сетка волейбольная	1
	Мячи баскетбольные	6
	Мячи волейбольные	5
	Мячи футбольные	2
	Стол для настольного тенниса	1
	Набор для тенниса	1
Средства первой медицинской помощи	Аптечка	1
Спортивные залы (кабинеты)	Спортивный игровой зал	С раздевалками для мальчиков и девочек

### 2.3. Формы аттестации.

Аттестация обучающихся проходит 1 раз в год в форме школьных соревнований. Аттестация подтверждается грамотами за участие в спортивных мероприятиях.

## Формы контроля освоения образовательной программы

- Текущий: наблюдение, тестирование.

- Итоговый: соревнования.

### Контрольные испытания:

1. Бег 30, 60 м на скорость. Упражнение выполняется в парах на беговой дорожке с низкого старта.

2.1. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек. Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.

2.2. Отжимания. Выполняется без учета времени. Руки на ширине плеч. Сгибание происходит до прикосновения с кубиком.

3.1. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

3.2. Прыжок в длину с разбега. Выполняется разбег 8-10 шагов и отталкивание от планки. Из трех попыток учитывается лучший результат.

3.3. Много скоки – прыжки, которые выполняются попеременно с одной ноги на другую. Всего 8 прыжков.

4. Кросс 3 км. Бег выполняется в группе без учета времени.

5. Акробатическая комбинация. Выполняется на гимнастических матах. Кувырок, стойка на лопатках, ласточка, мост, кувырок назад.

6. Подвижные игры. Выбор подвижной игры и самостоятельное ее проведение.

7. Спортивные игры. Ведение баскетбольного, футбольного мяча. Передача мяча в парах. Бросок в баскетбольное кольцо, удар по воротам, передача мяча через сетку.

## **2.4 Оценочные и измерительные материалы**

№ п/п	Возраст Наименование	1 год		2 год		3 год		4 год	
		М.	д.	М.	д.	М.	д.	М.	д.
1.	Бег 10 м (сек)			2.8-2.7	3.0-2.8	2.5-2.1	2.6-2.2	2.3-2.0	2.5-2.1
2.	Бег 30 м (сек)	10.5-8.5	10.7-8.7	9.2-7.9	9.8-7.3	8.4-7.6	8.9-7.7	8.0-7.4	8.7-7.8
3.	Челночный бег 3х 10 м(сек)	14.5-13.5	15.8-14.7	13.2-12.2	14.5-13.2	12.0-11.2	13.2-12.2	11.2-9.9	12.0-10.5
4.	Прыжок с места (см)	55-70	50-65	70-100	65-95	85-105	80-100	100-125	95-120
5.	Прыжки через скакалку(раз)			1-3	2-5	3-15	3-20	7-21	15-45
6.	Бросок набивного мяча, стоя из-за головы, 1кг (см)	117-185	100-178	187-270	138-221	221-303	156-256	242-360	193-331
7.	Метание прав, мешочка лев. 150гр(м)	2.5-5.5	2.4-5.2	3.9-7.5	3.5-5.9	4.4-9.8	3.3-8.3	6.0-13.9	5.5-11.8
		2.0-4.8	1.8-3.7	1.8-3.7	2.5-4.5	3.2-5.9	3.0-5.7	5.0-10.8	4.6-8.0
8.	Подбрасывание и ловля мяча(раз)	5-10	5-10	15-25	15-25	26-40	26-40	45-60	45-60
9.	Отбивание мяча(раз)	5-7	5-7	7-10	7-10	10-15	10-15	10-20	10-20
10.	Перебрасывание мяча в паре разными способами R,m.	1-1.5	1-1.5	1.5-2.5	1.5-2.5	3.0-4.0	3.0-4.0	3.0-5.0	3.0-5.0
11.	Статическое равновесие (сек)	10	10	12-20	15-28	25-35	30-40	35-42	45-60
12.	Подъем туловища (раз)			11-17	10-15	12-25	11-20	15-30	14-28
13.	Наклон вперед, ноги вместе (см)	1-2	2-3	3-6	6-9	4-7	7-10	5-8	8-12
14.	Бег на выносливость (м)	300-450	200-350	600-750	450-750	680-1500	650-1200	900-2000	700-1800
15.	Бег на лыжах на выносливость	1000-1500	700-1200	1500-2000	1200-1500	200-2500	500-2000	2000-3000	2000-2500

## 2.5. Методические материалы

На занятиях в зависимости от содержания используются следующие методы обучения:

словесный (рассказ, объяснение, беседа);

игровой

объяснительно-иллюстративный (слушание, сравнение, запоминание);

практический (упражнения)

наглядный (показ видеofilьмов);

репродуктивный (повторение за педагогом);

### **Педагогические технологии**

Образовательная деятельность организована в форме теоретических и практических занятий, включающих групповую работу, работу в парах, монолог-диалог, контроль качества знаний.

Модель учебного занятия представляет собой последовательность этапов в процессе усвоения знаний обучающимися, построенных на смене видов деятельности: восприятие, осмысление, запоминание, применение. Дидактические материалы включают задания, упражнения.

### **2.6 Воспитательный потенциал**

Цель: 1. Формирование сознательного отношения к здоровому образу жизни, вовлечение

школьников в систематический процесс занятия физической культурой и спортом

Задачи:

1. Формирование у обучающихся культуры здорового образа жизни, навыков сохранения собственного здоровья;

2. Реализация образовательных программ дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности;

3. Организация различных форм активного спортивно-оздоровительного отдыха обучающихся;

4. Комплектование и подготовка команд обучающихся по различным видам спорта для участия в муниципальных и региональных соревнованиях.

№	Название мероприятия	Сроки проведения
1	Участие в соревнованиях по лёгкой атлетике «Осенний кросс»	сентябрь
2	Участие в соревнованиях по баскетболу среди школ округа	ноябрь
3	Первенство школы в соревнованиях по шашкам и шахматам	ноябрь
4	Соревнования по шашкам и шахматам среди школ округа	декабрь
5	Участие в соревнованиях по лыжам «Юный лыжник» среди школ округа	январь
6	«Президентские состязания»	март
7	Участие в соревнованиях по волейболу среди школ округа	апрель

8	Участие в сдаче норм ГТО	май
---	--------------------------	-----

### Список литературы.

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 4 классов /А.П. Матвеева – М.; Просвещение, 2011.
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5 –9 классы М. «Просвещение», 2010. (Стандарты второго поколения);
- 3.Твой олимпийский учебник (Текст): учеб. пособие для олимпийского образования/ В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 24-е изд., перераб. И доп.- М.: Советский спорт, 2012.-152с.:ил.
- 4.Тестовые вопросы и задания по физической культуре/ авт.-сост. П.А. Киселёв и др. – М.: Планета, 2016. Серия «Качество обучения»
- 5.Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам/П.А. Киселёв и др. – М.: Планета, 2013
- 6.Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы.- М.:ВАКО, 2013.-400 с.-(В помощь школьному учителю).
- 8.Н. Зимин Методическое пособие по курсу « Легкая атлетика». Кострома 1991 год.
- 9.Стонкус С. Мы играем в баскетбол: Кн. Для учащихся.- М.: Просвещение, 1984. -64с., ил.
- 10.Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение,1991.-64 с.
- 11.Интернет ресурсы

