

Управление образования администрации Кемеровского городского округа  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа № 4»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от « 29 » августа 2023 г.  
Протокол № 1 .

Утверждаю:

Директор  А.В. Савельев  
« 29 » августа 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«ФИЗКУЛЬТ УРА!»

Возраст обучающихся: 5 – 16 лет

Срок реализации: 2 месяца

*Разработчики:*

Новикова Екатерина Викторовна,  
заместитель директора по УВР,  
Ковалева Елена Сергеевна,  
методист,  
Латаева Ирина Геннадьевна,  
методист

г. Кемерово, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ</b>	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Содержание программы.....	6
1.4. Планируемые результаты.....	10
<b>Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ</b>	
2.1. Календарный учебный график.....	11
2.2. Условия реализации программы.....	12
2.3. Формы аттестации / контроля.....	13
2.4. Оценочные материалы.....	14
2.5. Методические материалы.....	15
2.6. Список литературы.....	16

# Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Физкульт Ура!» имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Устав и локальные акты учреждения МБУДО «СШ № 4»

**Уровень программы.** Программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных волевых и физических качеств, формирование различных двигательных навыков, способности переносить большие физические и психические нагрузки. Предполагает работу с детьми и подростками различного уровня физической подготовки и спортивной направленности.

**Актуальность программы** заключается в современной жизненной необходимости вовлечения детей, ведущих малоподвижный образ жизни, в занятия физической культурой и спортом.

**Отличительные особенности программы** в том, что она уделяет большое внимание вопросу проведения занятий с детьми, которые в силу каких-то причин (болезнь, низкий уровень развития и др.) отстают от своих сверстников в

физическом развитии, желают повысить свои физические качества.

В условиях агрессивной информационной среды программа способствует формированию позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия. Тренируясь в неформальной обстановке, ребёнок более раскрепощается, обнаруживает свои скрытые возможности по формированию логического мышления.

### ***Адресат программы***

Данная программа разработана для обучающихся 5-16 лет. В коллектив принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по здоровью. Входное тестирование определяет основные формы и методы работы дифференцированного обучения.

### ***Объем и срок освоения программы***

Объем: 16 часов. Срок реализации: 2 месяца.

### ***Режим занятий, периодичность и продолжительность***

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа, согласно утвержденному расписанию.

***Форма обучения*** очная, групповая. Наполняемость группы – 7 человек. Максимально допустимая наполняемость – 14 человек.

### ***Форма проведения занятия:***

- занятие-игра;
- занятие-беседа;
- просмотр;

***Организация работы*** – групповая. Вид детских групп – профильный, состав – постоянный. Занятия проводятся в форме группового занятия (7-14 человек). Состав групп может быть смешанным (девочки и мальчики).

### ***Особенности организации образовательного процесса***

Работы с детьми с особыми образовательными потребностями – ОВЗ, дети-инвалиды, одаренные дети, ИОМ, профориентационная компонента и т.п. - нет. В коллектив принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по здоровью. Входное тестирование определяет основные формы и методы работы дифференцированного обучения.

## 1.2. Цель и задачи программы

*Педагогическая целесообразность программы «Физкульт Ура»* состоит в том, что при ее реализации, органично вписываясь в единое образовательное пространство школьной образовательной организации, ОФП становится важным и неотъемлемым компонентом, способствующим физическому развитию детей, позволяет решить проблемы занятости свободного времени обучающихся, формирования физических качеств, пробуждения интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В последнее время в нашей стране проблема здоровья школьников становится все более актуальной. С каждым годом увеличивается число школьников, страдающих разными хроническими заболеваниями. Типично «школьными» болезнями стали нарушение осанки, заболевания органов зрения, системы кровообращения, дыхания. Из года в год увеличивается число обучающихся, которым рекомендуют заниматься в специальной медицинской группе. Одна из причин в сложившейся ситуации – хронический дефицит активности школьников.

Занятия физической культурой – одно из основных условий сохранения и укрепления здоровья. Систематические занятия физическими упражнениями благотворно влияют на деятельность центральной нервной системы, органов кровообращения и дыхания, снижают утомляемость коры головного мозга и повышают работоспособность человека.

Отличительная особенность данной Программы в том, что занятия будут проводиться с детьми, которые в силу каких-то причин (болезнь, низкий уровень развития и др.) отстают от своих сверстников в физическом развитии, желают повысить свои физические качества.

***Цель программы:*** укрепить здоровье, развить физические качества, совершенствовать функциональные возможности организма, сформировать потребность в здоровом образе жизни.

### ***Задачи программы:***

#### *Образовательные:*

- обучить основам базовых видов двигательных действий;
- расширить знания о спортивных играх, полученные в общеобразовательных циклах;
- развивать умения грамотно применять свои знания на практике.

#### *Развивающие:*

- содействовать гармоничному физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки, развивать устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- вырабатывать умения и навыки сохранения и укрепления здоровья, безопасного и ответственного поведения.

*Воспитательные:*

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;
- воспитывать внимание, прилежание, дисциплинированность, аккуратность, бережное отношение к спортивному имуществу,
- воспитывать целеустремленность, самостоятельность, умение исправлять и признавать свои ошибки.
- воспитывать толерантность.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебно-тематический план

№	Название разделов и темы	Всего часов	В том числе		Формы аттестации, контроля
			теория	практика	
<b>Раздел 1. Основы знаний. Общие вопросы теории</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	
1	Вводное занятие	0,5	0,5	-	Наблюдение Просмотр
2	Здоровье и физическое развитие человека	0,25	0,25	-	Опрос
3	Влияние физических упражнений на организм человека	0,25	0,25	-	Опрос
<b>Раздел 2. Специальная физическая подготовка.</b>		<b>6</b>	<b>0,75</b>	<b>5,25</b>	
1	Общеразвивающие упражнения	2,25	0,25	2	Опрос Прием нормативов
2	Кроссовая подготовка	1,5	0,25	1,25	Опрос Прием нормативов

3	Развитие двигательных качеств	2,25	0,25	2	Опрос Прием нормативов
<b>Раздел 3. Общая физическая подготовка.</b>		<b>7</b>	<b>0,75</b>	<b>6,25</b>	
1	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота	3	0,25	2,75	Опрос Прием нормативов
2	Школа мяча	2	0,25	1,75	Опрос Просмотр Спортивные игры
3	Подвижные игры	2	0,25	1,75	Просмотр
<b>Раздел 4. Контрольные испытания. (Спортивные праздники.)</b>		<b>2</b>	<b>0,25</b>	<b>1,75</b>	Опрос Прием контрольных нормативов
<b>Итого:</b>		<b>16</b>	<b>2,75</b>	<b>13,25</b>	

### **Раздел 1. Основы знаний. Общие вопросы теории (1 час)**

#### *1. Вводное занятие*

- Знакомство с общими правилами поведения на занятиях, с основными требованиями, правилами по технике безопасности.

#### *2. Здоровье и физическое развитие человека*

- Образ жизни как фактор здоровья
- Гигиенические знания, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль,
- Причины травматизма, краткая характеристика возрастных особенностей.

#### *3. Влияние физических упражнений на организм человека.*

- Особенности опорно-двигательного аппарата.

### **Раздел 2. Специальная физическая подготовка (6 часов)**

Упражнения для развития прыгучести; координации движений; специальной выносливости; упражнения силовой подготовки; подбор упражнений для развития специальной силы; упражнения для развития гибкости.

#### *1. Общеразвивающие упражнения*

*Теория:*

- виды ОРУ.
- правила и порядок выполнения ОРУ.

*Практика:*

- Общеразвивающие упражнения при нарушении осанки
- ОРУ без предметов
- ОРУ со скакалками
- ОРУ в парах
- ОРУ на гимнастической скамейке

## *2. Кроссовая подготовка*

*Теория:*

- необходимость разминки, порядок разминки.
- виды и техника бега.

*Практика:*

- Развитие общей выносливости. Бег по пересеченной местности. Смешанное передвижение до 1 км.
- Кросс до 10 мин.
- Бег 2х150 м
- Темповый бег (с хронометрированием по отрезкам) до 500 м.
- Встречная эстафета на отрезке 20 м.
- Упражнения на развитие выносливости в беге умеренной интенсивности (300 м).

## *3. Развитие двигательных качеств*

*Теория:*

- разновидность двигательных качеств.
- разновидность упражнения влияющие на развитие двигательных качеств.
- техника безопасности при выполнении упражнений.

*Практика:*

- Развитие выносливости
- Развитие скоростных способностей
- Развитие координационных способностей
- Развитие силовых способностей
- Развитие гибкости
- Развитие ловкости

## **Раздел 3. Общая физическая подготовка (7 часов)**

## *1. Развитие физических качеств:*

### *Теория:*

- виды физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.
- всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения
- разнообразность упражнения влияющие на развитие физических качеств.
- разнообразность подвижных игр.
- техника безопасности при выполнении упражнений.

### *Практические занятия.*

- Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки, диск «Здоровье». ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом, челночный бег 3x10 м. Прыжки через скакалку. Подсчёт частоты пульса после физического нагрузки и в состоянии покоя.
- Общеразвивающие упражнения.
- Подвижные игры.
- Бег.
- Прыжки
- Метания
- Акробатические упражнения.
- *Игры:* «Салочки», «Третий лишний», «Поезд с арбузами», «Чей красивее прыжок?», «Послушный мяч», «Ловишки с мячом», «Удочка», «Казаки разбойники», «Мы весёлые ребята».

## *2. Школа мяча.*

### *Теория.*

- Техника безопасности при выполнении упражнений с мячами разного диаметра.

### *Практические занятия.*

- *Броски, ловля и передача мяча.* Жонглирование. Комплексы упражнений с теннисными и резиновыми (волейбольными) мячами. Метание в вертикальную цель. Игры и эстафеты с мячами.
- *Подвижные игры:* «Перестрелка», «Снайпер», «Не давай мяч водящему», «Достань мяч», «Мяч ловцу», «Гонка мячей» и игры с элементами волейбола и баскетбола.

## *3. Подвижные игры*

### *Теория*

- правила игры, методические рекомендации, техника безопасности на занятиях подвижными играми.

## *Практика*

- Игра в лапту (отработка и совершенствование ударов битой по мячу, метание теннисного мяча по движущей цели, ловля мяча с лета, повторное пробегание отрезков с ускорением. Учебная игра в лапту)
- Игра «Мяч капитану» (подача мяча, передача мяча в парах, тройках, действия в атаке и защите, двухсторонняя учебная игра)
- «Пионербол» (подача мяча, передача мяча в парах, тройках, действия в атаке и защите, двухсторонняя учебная игра)
- Подвижная игра «Перестрелка»

## **Раздел 4. Контрольные испытания. (Спортивные праздники.) (2 часа)**

### *Теория:*

Правила выполнения контрольных испытаний.

### *Практические испытания:*

Контроль за развитием двигательных качеств:

- поднимание туловища;
- прыжки через скакалку;
- наклон к ногам сидя;
- прыжки в длину с места;
- челночный бег 3x10м.

## **1.4. Планируемые результаты**

### **К концу периода обучения учащиеся**

#### **Будут уметь:**

- играть в спортивные игры, владеть мячом, быстро реагировать на различные комбинации и ходы, переключаться с одного вида на другой;
- играть по правилам и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры, правильно применять технические приемы;
- соблюдать порядок, безопасность, гигиенические нормы;
- соблюдать дисциплину, проявлять активность, честность, эмоциональность.

#### **Будут знать:**

- причины травматизма на занятиях и правила его предупреждения;
- способы и особенности движений и передвижений человека;
- способы самоконтроля;
- работу систем дыхания, кровообращения при выполнении физических

упражнений;

- виды спортивных игр;
- основы психологической и физической подготовки;
- выполнение общеразвивающих упражнений как с предметами, так и без предметов;

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах занимающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данной программы, а именно:

- контроль режима нагрузок по внешним признакам самочувствия и показателям ЧСС;
- овладение навыками сотрудничества; помощь друг другу во время занятий;
- ведение самонаблюдения за физическим развитием и подготовленностью;
- проявление положительных качеств личности и управления своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

## **РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1. Календарный учебный график**

*Режим занятий:* Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа, количество учебных часов – 16.

*Срок реализации программы* – 2 месяца.

**Количество учебных недель** – 8 недель

**Количество учебных дней** – 8 дней

**Даты начала и окончания обучения** – 01 ноября – 31 декабря 2023г.

### **Учебный план**

<i>№ п/п</i>	<i>Название раздела</i>	<i>Общее количество часов</i>	<i>В том числе:</i>	
			<i>теория</i>	<i>практика</i>

1.	Основы знаний	1	1	-
2.	Специальная физическая подготовка	6	0,75	5,25
3.	Общая физическая подготовка	7	0,75	6,25
4.	Контрольные испытания (Спортивные праздники)	2	0,25	1,75
<b>Итого:</b>		<b>16</b>	<b>2,75</b>	<b>13,25</b>

## 2.2. Условия реализации программы.

### 1. Материально-техническое обеспечение:

Материально-технические условия МБУДО «СШ № 4» позволяют соблюдать санитарно-гигиенические нормы образовательной деятельности, требования пожарной и электробезопасности, требования охраны труда. Для реализации программы в спортивной школе имеется спортзалы, оснащённые необходимым для проведения занятий оборудованием и инвентарём: мячи разного диаметра, веса, скакалки, гимнастические палки и др.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям учащихся; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется перед занятием.

Для повышения эффективности занятий необходимо широко использовать учебное оборудование:

№ п\п	Оборудование и технические средства	количество (шт.)
1.	волейбольные мячи	15
2.	набивные мячи	15
3.	перекладины для подтягивания в висе	4
4.	гимнастические скакалки для прыжков	15
5.	волейбольная сетка	1
6.	гимнастические маты	8
7.	баскетбольные мячи	15
8.	гимнастические скамейки	6
9.	гимнастическая стенка	8

## ***2. Информационное обеспечение:***

Взаимодействию всех участников образовательных отношений служит сайт школы, страница ВКонтакте, на которых размещается информация для педагогов, обучающихся и родителей.

## ***3. Кадровое обеспечение:***

Педагоги, работающие с детьми, имеют профессиональное образование, проходят курсы повышения квалификации в соответствии с графиком, аттестованы по соответствующей должности.

*Квалификация педагога:* Тренер-преподаватель, работающий по данной программе, имеет среднее-профессиональное либо высшее профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, без предъявления требований к категории и стажу работы. Методист, обеспечивающий методическое и информационное обслуживание, имеет высшее профессиональное образование.

### **2.3. Формы аттестации / контроля.**

***Форма контроля*** – контрольные испытания (спортивное тестирование, теоретическое тестирование). Форма реализации – очная, с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения при необходимости

#### ***Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:***

- грамота призера;
- материал тестирования;
- диплом участника.

#### ***Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:***

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты.

### **2.4. Оценочные материалы**

С целью отслеживания (диагностики) успешности овладения обучающимися содержанием программы предусмотрены следующие формы

аттестации:

- *промежуточный контроль* – проверка соответствия общей физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы, диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Основными критериями оценки являются: регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических и умений по основам физической подготовки. Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

- *итоговый контроль* – проведение контрольно-переводных нормативов.

### **Контрольные нормативы по физической подготовке**

Упражнение	5-8лет		9-12лет	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Бег 30 м. (сек)	6,1-7,0	6,6-7,5	5,4-7,1	5,6-7,3
Челночный бег 3 x 10 м	9,9-11,2	10,2 - 11,7	9,1- 10,4	9,7 - 11,2
Поднимание туловища за 1 мин.	23 - 19	18 - 13	23 - 19	28 - 24
Прыжок в длину с места	140-100	130-90	165-110	155-100
Метание набивного мяча стоя (метров)	295 - 195	245 - 200	17 - 19	13,8 - 15,1

*Тест на развитие скоростных способностей:*

- Бег 30 м

Выполняется с высокого старта. В забеге принимают участие два-три человека. По команде «На старт» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» наклоняются вперед и по команде «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке.

*Тест для определения ловкости и координационных способностей:*

- Челночный бег 3 раза по 10 метров

На расстоянии 10 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 10 м три раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

*Тест для определения скоростно-силовых качеств:*

- Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в мин.)

Лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

- Прыжок в длину с места

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

- Бросок набивного мяча I кг из-за головы двумя руками стоя

Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед.

## **2.5. Методические материалы**

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

Содержание данной Программы организовано по принципу дифференциации в соответствии с уровнем сложности – «Стартовый». Данная программа предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

***Формы организации занятий:***

- теоретические занятия
- учебно-тренировочные занятия;
- самостоятельные тренировочные занятия,
- участие в подвижных играх.

***Форма проведения занятия:***

- занятие-игра;
- занятие-беседа;
- соревнования.

***Методы обучения:***

- объяснительно-иллюстративные (демонстрация методических пособий, иллюстраций);
- частично-поисковые (выполнение вариативных заданий);
- словесные;
- дидактические;
- наглядные.

***Организация работы*** – групповая. Вид детских групп – *профильный*, состав – *постоянный*. Учебно-тренировочное занятие проводится в форме группового занятия (7-14 человек). Состав групп может быть смешанным (девочки и мальчики).

## **2.6. Список литературы**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011.
2. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя/ Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.: Просвещение, 2010.
3. Киселев, П.А. Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время / П.А. Киселев. – М.: Планета, 2015.
4. Лях, В.И. Физическая культура / В.И. Лях. – М.: Учитель, 2016.
5. Поурочные разработки по физкультуре / В.И. Ковалько. – М.: ВАКО, 2010.
6. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование: учебное издание / под ред. В.А. Горского. – М.: Просвещение, 2010.
7. Садыкова, С.Л., Лебедева, Е.И. Подвижные игры на уроках и во внеурочное время / С.Л. Садыкова, Е.И. Лебедева. – М.: Учитель, 2008.
8. Федорова, Н.А. Подвижные игры / Н.А. Федорова. – М.: Экзамен, 2016.