

**Управление образования администрации Абанского района  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования и воспитания»**

**Рекомендовано**  
Методическим советом  
Протокол от 26.08.2025 г. № 1



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Спорт для всех»**

**Направленность: физкультурно – спортивная  
Уровень: стартовый (ознакомительный)**

**Срок реализации: 24 часа  
Возраст обучающихся: 7-16 лет  
Автор/ разработчик:  
Карасев Сергей Викторович,  
педагог дополнительного образования**

**п. Абан, 2025 год**

## **Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Спорт для всех» разработана в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального закона РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р);
5. Паспорта приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);
6. Приказа № 467 от 3 сентября 2019 г. «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
7. Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"»;
9. Уставом МБОУДО «Центр дополнительного образования и воспитания»;
10. Положением об образовательной программе дополнительного образования детей, утвержденного приказом МБОУДО «Центр дополнительного образования и воспитания».

Дополнительная общеразвивающая программа «Спорт для всех» физкультурно – спортивной направленности предполагает организацию физкультурно - спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, проявляющие двигательную активность. Уровень реализации программы – стартовый (ознакомительный).

Материал программы предполагает модульную организацию педагогической деятельности и изучение основ трёх спортивных направлений: спортивные игры, физические упражнения, прикладные навыки (каждодневные) и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка. Материал по общей физической подготовке является единым для всех модулей 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, в том числе необходимых в повседневной жизни. 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 государства признана поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основы оздоровления нации. Понятие «здравье» - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье представляет собой важнейший критерий, обеспечивающий успешность и качество современной жизни.

**Новизна программы** заключается в том, что составлена она в поддержку любой программы физкультурно-спортивной направленности, представляющей собой учебно-тренировочный процесс по определенному виду спорта. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается разноплановое изучение спортивной подготовки, позволяющее заниматься с любой физической подготовкой путем подбора индивидуальных упражнений и нагрузки, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

**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 закаливания 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 физической культурой и спортом 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 программы** заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с педагогом в

зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность, краткосрочность программы.

**Адресат программы** Программа подходит для детей различной степени физической подготовленности и разного возраста. Поэтому при планировании занятий необходимо учитывать возрастные особенности, характерные для группы, и физические особенности обучающихся. Рекомендуется группы формировать по возрасту.

**Срок реализации программы** 1 месяц в объеме 24 часа. Режим занятий: три раза в неделю по 2 академических часа. Длительность академического часа – 45 минут. Размер группы рассчитан на 15 человек.

**Форма обучения** – очная. Формы занятий: комбинированная, беседа, практическая групповая и индивидуальная работа. Методы: наглядный, словесный, практический.

В период неблагоприятных эпидемиологических условий занятия и обратная связь с обучающимися и родителями могут проходить в дистанционном формате.

### **1.1.1 Цель и задачи программы**

**Цель:** Создание условия для освоения и совершенствования жизненно важных двигательных навыков, воспитание личностных качеств.

**Задачи:**

- пропагандировать здоровый образ жизни, укрепление здоровья;
- содействовать гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризировать спортивные игры, как вида спорта и активного отдыха;
- развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость).

### **1.1.2 Содержание программы**

#### **Учебно-тематический план**

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля и оценивания
1	Вводное занятие.	2	0,5	1,5	Вводный контроль. Устный опрос. Выполнение тестовых упражнений
2	Спортивные игры	8	1	7	Текущий контроль. Соревнования (знание правил)
3	Физические упражнения	8	1	7	Текущий контроль. Знание упражнений на формирование разных физических показателей.
4	Прикладные навыки – залог успешности в жизни	6	1	5	Итоговый контроль. Составление режима

					дня с включением физических упражнений (подбор индивидуальных упражнений)
	<b>Итого</b>	24	3,5	20,5	

## Содержание учебного плана

1. Вводное занятие. Влияние физических упражнений на общее состояние здоровья и заболеваемость. Занятия спортом – приоритет государственной политики. Управление собственным состоянием здоровья. Превентивные методы в медицине. Правила безопасности на занятиях (2 часа)

2. Спортивные игры. (8 часов).

*Теория (1 час)* Правила игры в волейбол, баскетбол, футбол. Линии разметки на игровом поле. Ошибки при выполнении упражнений.

*Практика (7 часов)* Отработка ударов по мячу. Передача и ловля мяча. Приемы. Работа в паре и командой. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота», «Охотники и утки», «Летает – не летает» «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Кто лучший?», «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами,

3. Физические упражнения. (8 часов)

*Теория (1 час)* Техника выполнения упражнений. Влияние упражнений на организм. Ошибки при выполнении упражнений.

*Практика (7 часов)* 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.

4. Прикладные навыки- залог успешности в жизни. (6 часов)

*Теория (1 час)* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Режим дня и режим питания. Здоровое питание. Экологически чистые продукты.

*Практика (7 часов)* Утренняя физическая зарядка. Разработка режима дня. Составление «здорового» меню. Подбор индивидуальных физических упражнений по показателям организма.

В содержании учебного плана можно менять спортивные игры на другие,— в зависимости от возраста обучающихся и их предпочтений.

Физические упражнения можно подбирать в зависимости от физических показателей каждого обучающегося.

### **1.1.3 Планируемые результаты освоения обучающимися программы**

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 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.

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 реализация программы «Спорт для всех» обучающиеся:

- познакомятся со значением физических упражнений и спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма;
- научатся выполнять правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми и выполнения физических упражнений;
- освоят основы правильной техники;
- узнают наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- освоят упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростносиловых, координационных, выносливости, гибкости);

- освоят контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности;
- познакомятся с техническими приёмами и тактическими действиями;
- научатся контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях.

Основной показатель реализации программы «Спорт для всех» - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития.

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

## Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1.1 Календарный учебный график

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала занятия</b>	<b>Дата окончания занятия</b>	<b>Количество учебных недель</b>	<b>Количество учебных дней</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>	<b>Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации</b>
1 год	02.09.24	02.10.24	4	12	24	3 раза в неделю по 2 часа	20.12.23-30.05.24

### 2.1.2 Материально – техническое обеспечение.

Занятия можно проводить в спортивном зале, стадионе или на уличной спортивной площадке.

Необходимо оборудование:

- Классная доска
- Стол для педагога
- Стул для педагога
- Шкафы и стеллажи для хранения дидактических и учебных материалов и оборудования
- Ноутбук
- Проектор

Спортивный инвентарь:

1. Мягкий модуль
2. Лестница (шведская),

3. Гимнастическая скамейка
4. Турник
5. Комплект барьеров
6. Кольцо баскетбольное на подставке
7. Стойки
8. Гимнастический коврик
9. Мяч футбольный
10. Мяч баскетбольный
11. Самокат
12. Лыжи с ботинками и палочками
13. Халахуп
14. Кегли (набор)
15. Набор тумб разновысоких
16. Трамплин регулируемый
17. Доска балансировочная парная
18. Балансир-доска с шариком
19. Медбол
20. Фитбол

#### **2.1.3 Информационное обеспечение:**

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/conspect/2>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/main/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/conspect/195823/>

#### **2.1.4 Кадровое обеспечение:**

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим опыт работы в физкультурно-спортивной деятельности с детьми не менее 3 лет. Образование профильное.

В рамках сетевого взаимодействия можно привлекать специалистов более узкого направления.

#### **2.1.5 Методическое обеспечение:**

1. Рабочая программа курса.

2. Методы обучения

В проведении занятий по программе используются методы:

1. Метод строгого регламентированного упражнения (строгое придерживание плана на занятиях; точное дозирование нагрузок; использование внешних условий).
2. Игровой метод (Игровой метод используется для комплекса двигательных упражнений.)
3. Соревновательный метод. (Главная черта этого метода - борьбы. Состязание – создает эмоциональный эффект).
4. 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 отложенная система для достижения результатов.

### 3. Педагогические технологии

- Технология личностно-ориентированного обучения. (Формирование у воспитанников двигательных умения и навыков, на базе которых строится учебнотренировочный процесс)
  - Здоровьесберегающая технология. (Обеспечение сохранности здоровья воспитанников при проведении учебно-тренировочных занятий и в соревновательной деятельности.) Распределять физическую нагрузку с учетом физических возможностей воспитанников;
  - Игровая образовательная технология.(Развитие познавательной активности воспитанников; повышение интереса к систематическим занятиям игровыми видами у каждого воспитанника; создание командного духа в спортивном коллективе; повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.)
- ### 4. 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	Выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне физической подготовленности занимающихся.

#### 2.1.4 Формы аттестации/контроля

Контроль проводится на первом занятии с целью подбора материала к уровню физической подготовки и активности занимающихся.

Итоговая аттестация проводится на последнем занятии по показателям:

- диагностика уровня воспитанности;

- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (отмечается индивидуальный «прирост» у занимающихся);
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;
- наличие индивидуального режима дня;
- наличие индивидуального «здорового» меню;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

### **2.1.5 Оценочные материалы**

#### **Диагностика уровня воспитанности**

Критерии	Параметры оценки	Оценка воспитанности	
		начало	конец
Культура организации своей деятельности	Правильно и аккуратно организует свое рабочее место		
	Аккуратен в выполнении практической работы		
	Четко выполняет каждое задание педагога		
	Терпелив и работоспособен		
Уважительное отношение к деятельности других	При выказывании критических замечаний в адрес чужой работы находит и подчеркивает положительное в ней		
Адекватное восприятие оценки своей деятельности	Прислушивается к советам		
	Доброжелателен в оценке других		
	Не дает негативных оценок		
	Стремится к помощи другим		
Умение взаимодействовать с другими членами коллектива	Неконфликтен		
	Предлагает свою помощь		
Толерантность	Не насмехается над ошибками других		
	Не подчеркивает ошибки других		
Активность и желание участвовать в делах коллектива	Стремится участвовать в делах		
	Выполняет общественные поручения		
	Проявляет инициативу в организации и проведении		
Стремление к самореализации	Стремится передавать свой интерес и опыт		
	Стремится к саморазвитию, получению новых знаний		
	С желанием показывает результаты своей работы		
	Проявляет удовлетворение своей деятельностью		

Итого баллов:

Система оценок названных поведенческих проявлений:

0 баллов – не проявляется

1 балл – слабо проявляется

2 балла – проявляется на среднем уровне

3 балла – высокий уровень проявления

## **2.1.6 Список литературы**

Для детей:

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

Для педагога:

1. Портных. Ю.И. Спортивные и подвижные игры. Учебник для физтехникумов, М.: Физкультура и спорт, 1977
2. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения., М.: ИЦ Академия, 2008
3. Развивающие игры СПб; Дельта, 1998
4. Хоменко С.А. Учебник тренера по лёгкой атлетике, М.: Физкультура и спорт 1982
5. Барышников Ю.А. Уроки физической культуры в 7-8 классах средней школы, М.: Просвещение, 1986
6. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физкультуры, М.: Физкультура и спорт, 1998