

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДА МОСКВЫ «ШКОЛА № 718»

---

«Рассмотрено»  
Педагогический совет  
ГБОУ Школа № 718  
Протокол № 1 от 29.08.2019



«Утверждаю»  
Директор ГБОУ Школа № 718  
А.С.Бурзин  
Приказ № 113 от 30.08.2019

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**«ОФП. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Уровень программы:** ознакомительный

**Возраст учащихся:** 11-13 лет

**Срок реализации:** 2 года – 216 часов

**Автор-составитель:**

Добринская лия Викторовна

педагог дополнительного образования

## **Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа «ОФП. Спортивные игры» имеет физкультурно-оздоровительную направленность освоения техники спортивных игр, совершенствование физического развития детей.

### **Актуальность программы**

По статистике среднесуточный объем движений у детей в нашей стране составляет чуть больше половины гигиенической нормы. Известно, что снижение двигательной активности и ограничения мышечных усилий приводят ко многим серьезным нарушениям в организме человека: начиная с ожирения, нарушения осанки, близорукости и заканчивая функциями всех внутренних органов. Недостаток физических нагрузок приводит также к психологическим трудностям. Замыкаясь в себе, ребенок находит выход своим эмоциям в агрессивном поведении. Есть только один способ избежать всех этих проблем - поощрять занятия детей физической культурой и спортом с раннего возраста.

Так как многие дети не посещают спортивные школы и секции, а физкультура в школе дается в весьма ограниченном объеме, разработки спортивных программ дополнительного образования является сегодня чрезвычайно актуальной.

Акцент в программе «ОФП. Спортивные игры» делается на то, чтобы привить ребенку любовь к занятиям спортивными играми и к здоровому образу жизни.

### **Педагогическая целесообразность**

Предлагаемая программа позволяет компенсировать недостаток двигательной активности, способствует гармоническому и всестороннему развитию детей, что непосредственно отражается и на интеллектуальном развитии ребенка. Занятия по программе «ОФП. Спортивные игры» не будут отнимать у ребят много времени, но обеспечат видимый результат.

### **Новизна программы**

Новизна данной программы заключается в том, что разучивание подвижных игр проводится в режиме избирательности, с учетом физических способностей каждого конкретного ребенка к спортивным занятиям. Такой педагогический подход дает возможность готовить резерв для спортивных секций школы и спортивной школы.

### **Отличительные особенности программы**

Отличительной особенностью дополнительной образовательной программы «ОФП. Спортивные игры» является то, что в задачи программы не входят присвоения детям спортивных разрядов. Комплекс игровых элементов, методика изучения техники исполнения, оценка эффективности усвоения программного материала отобраны по их доступности обучающимся.

Главной отличительной особенностью данной программы является воспитание успешного человека через занятия физической культурой.

### **Цель программы**

Совершенствование общего физического развития через обучение их физической культурой и подвижными играми, организацией полноценного досуга.

### **Задачи программы**

Обучающие:

- ознакомить детей с историей развития подвижных и спортивных игр;
- обучить теоретическим и практическим основам игр, заложенных в программу
  - научить обучающихся безопасно и правильно использовать необходимое спортоборудование

#### Развивающие:

- развивать физические способности и личные качества обучающихся
- развивать у ребенка координацию движений
- развивать потребность в систематических занятиях спортом, стремление вести здоровый образ жизни

#### Воспитательные:

- воспитание у детей смелости, ловкости, находчивости, выдержки и дисциплинированности
- помочь ребенку в развитии его социального и эмоционального интеллекта, способности эффективного взаимодействия с окружающими людьми.

#### **Сроки реализации программы**

Данная программа рассчитана на 2 года обучения детей 11 – 13 лет.

#### **Уровень образования**

В соответствии с возрастом обучающихся программа «ОФП. Спортивные игры» имеет средний (полный) общий образовательный уровень.

#### **Формы и режим занятий**

В объединении «ОФП. Спортивные игры» обучающиеся делятся на группы по годам обучения: 1 год обучения – 12 человек, 2 год обучения - 12 человек. Количество часов для изучения программы составляет в объеме: 1 год – 144 часа, 2 год – 216 часов.

Количество занятий в неделю и их продолжительность по нагрузкам в соответствии с СанПиНами осуществляется в режиме:

год – 2 раза в неделю по 2 часа

год – 3 раза в неделю по 2 часа

Основная форма обучения - тренировочная. Она повышает умственную и физическую работоспособность, координацию движений.

#### **Ожидаемые результаты и способы их проверки**

К концу каждого года обучения, обучающие должны:

##### Знать:

- теоретические и практические особенности спортивных и подвижных игр по программе и правила их проведения;
- влияние физических упражнений на организм;
- правила гигиены и оказания первой помощи;

##### Уметь:

- правильно обращаться со спортивным инвентарем;
- действовать в составе командных игровых групп;
- разбираться в системе проведения простейших спортивных игровых соревнований, правилах судейства;
- принимать участие в спортивных праздниках и соревнованиях.

В течении учебного года идет непрерывный контроль усвоения знаний обучающимися посредством следующих способов и форм проверки:

- зачетных занятий по основным темам и разделам программы;

- при промежуточном оценивании умений детей применяется метод критериального оценивания умений и навыков в сфере физической культуры;
- итоговое мероприятие в конце года в виде спортивного праздника, спартакиады

### **Учебно – тематический план 1 год обучения.**

№ п/п	Разделы	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Вводная беседа.	4	4		
2.	Общая физическая подготовка.	36		36	Тестирование
3.	Подвижные и спортивные игры.	70		70	Соревнование
4.	Гимнастика.	10		10	
5.	Лыжная подготовка.	10		10	
6.	Легкая атлетика	14		14	
	<b>ВСЕГО: 144 часа</b>				

#### **1 раздел. Вводная Беседа**

Правила поведения на занятиях. Техника безопасности на занятиях. Личная гигиена спортсмена. (4 часа)

#### **2 раздел. Общая физическая подготовка.**

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Специальные беговые и прыжковые упражнения.	16 часов
2.	Круговая тренировка.	10 часов
3.	ОРУ.	10 часов

#### **3 раздел. Спортивные и подвижные игры.**

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Спортивные игры (Баскетбол).	18 часов
2.	Подвижные игры («Русская лапта», «Пионербол», «Два мороза», «Удочка», «Вышибалы»).	42 часа
3.	Эстафеты.	10 часов

#### **4 раздел. Гимнастика.**

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Лазание по канату.	4 часа
2.	Гимнастическая полоса препятствий.	4 часа
3.	Кувырки.	2 часа.

#### **5 раздел. Лыжная подготовка**

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Техника лыжных ходов.	6 часов
2.	Техника спусков, подъемов, торможений.	4 часа

### **6 раздел. Легкая атлетика.**

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Бег на 60м, 100м, 1000,	8 часов
2.	Прыжки в длину.	4 часа
3.	Эстафеты (встречные и линейные).	2 часа

### **1 год обучения**

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях.	2
2.	История развития народных и подвижных игр.	2
3.	ОРУ с мячами. Эстафета с баскетбольными мячами. Игра в «Русскую лапту».	2
4.	ОРУ с мячами. Челночный бег 3X10м. Подвижные Игры.	2
5.	ОРУ в движении. Подвижные Игры.	2
6.	ОРУ в движении. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Подвижные игры.	2
7.	ОРУ с гимнастическими скакалками. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Подвижные игры.	2
8.	ОРУ с гимнастическими скакалками. Баскетбол по упрощенным правилам. Челночный бег 3x10 м.	2
9.	О.Ф.П. Подвижные игры.	2
10.	Пионербол. Физическая подготовка.	2
11.	Гимнастическая полоса препятствий. Игра в «Пионербол». Эстафета.	2
12.	О.Ф.П. Игра в «Пионербол». Подвижные игры	2
13.	О.Ф.П. Игра в «Пионербол». Подвижные игры	2
14.	Игра в «Пионербол». Эстафета с предметами.	2
15.	Товарищеские соревнования по «Пионерболу».	2
16.	Товарищеские соревнования по «Пионерболу».	2
17.	Товарищеские соревнования по «Пионерболу».	2
18.	Товарищеские соревнования по «Пионерболу».	2
19.	Физическая подготовка. Игра в «Пионербол»	2
20.	Гимнастическая полоса препятствия. Подвижные игры.	2
21.	ОФП. Подвижные игры. Акробатика.	2
22.	Эстафета с предметом. Игра в «Пионербол»	2

23.	Специальные беговые упражнения. Челночные бег 3x10м.Игра в «Пионербол»	2
24.	Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату. Игры.	2
25.	Гимнастическая полоса препятствий. Эстафета. Игры.	2
26.	Игра в «Пионербол». Эстафета с предметами.	2
27.	ОФП. Лазание по канату. Подвижные игры.	2
28.	ОФП. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. (Броски в кольцо).	2
29.	ОФП. Игра в «Пионербол». Эстафета с предметами (мячи ,обручи, скакалки)	2
30.	Специальные Беговые упражнения. Челночный бег 3x10м. Игра в «пионербол.»	2
31.	Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату. Подвижные игры.	2
32.	Гимнастическая полоса препятствий. Подвижные игры.	2
33.	ОФП. Игра в «Пионербол». Эстафета с предметами.	2
34.	Круговая тренировка. Промежуточный контроль. Игра в	2

35.	Круговая Тренировка. Игра в «Пионербол».	2
36.	Круговая Тренировка. Игра в «Пионербол».	2
37.	Игра-соревнование. Эстафеты	2
38.	Лыжная подготовка. Лыжные ходы. Эстафета на лыжах.	2
39.	Лыжная подготовка. Лыжные ходы. Игры на лыжах.	2
40.	ОФП. Игра в «Пионербол».	2
41.	Лыжная подготовка. Катание с горки.	2
42.	Лыжные эстафеты. Катание с горки.	2
43.	ОФП. Развитие двигательных качеств. Эстафеты с предметами.	2
44.	ОФП. Челночный бег 3x10м. Специальные беговые упражнения. Прыжки с места.	2
45.	ОФП. Специальные беговые упражнения. Прыжки с места.	2
46.	ОФП. Игра в «Пионербол».	2
47.	Баскетбол по упрощенным правилам. Броски в кольцо. Эстафета с баскетбольным мячом.	2
48.	ОФП. Игра в «Пионербол».	2
49.	ОФП. Игра в «Русскую лапту».	2
50.	Гимнастическая полоса препятствий. Эстафеты.	2
51.	Гимнастическая полоса препятствий. Эстафеты.	2
52.	Круговая тренировка. Игра «Охотники и утки».	2
53.	ОФП. Челночный бег 3x10м. Специальные упражнения. Игра в «Пионербол».	2
54.	ОРУ на сопротивление. Эстафеты с предметами. Игра «Колдунчики.»	2

55.	ОФП. Подвижные игры.	2
56.	Упражнения на гимнастической скамейке. Игра в «Русскую лапту».	2
57.	Специальные прыжковые упражнения. Прыжки с места. Подвижные игры.	2
58.	Гимнастическая полоса препятствий. Эстафеты. Подвижная игра «Салки».	2
59.	Прыжки через длинную скакалку. Разные варианты салок. Личная гигиена спортсмена.	2
60.	Разные варианты «Салки». Специальные беговые и прыжковые упражнения. Игра в «Пионербол».	2
61.	Игра в «Пионербол». Подвижные игры «Охотники и утки», «Осада».	2
62.	ОФП. Прыжки с места на результат. Игра в «Русскую лапту».	2
63.	Игра в баскетбол по Упрощенным правилам. Эстафета 4x10м	2
64.	Подвижные игры на площадке. Эстафеты с мячом и скакалками.	2
65.	Подвижные игры на площадке в «Русскую лапту» и «Удочка».	2
66.	Развитие двигательных качеств. Прыжки в длину с места. Игра в «Русскую лапту».	2
67.	Развитие двигательных качеств. Бег 30м, 60м на результат. Подвижные игры.	2
68.	Подвижные игры на площадке «Невод», «Русская лапта».	2
69.	Развитие двигательных качеств. Игра в «Русскую лапту». Круговая эстафета.	2
70.	Итоговый контроль знаний, умений, навыков (Челночный бег 3x10м, подъем туловищ за 30с., прыжки в длину с места, отжимание.)	2
71.	Развитие двигательных навыков. Подвижные игры.	2
72.	Итоговая аттестация. Соревнования «Веселые старты.»	2
	ИТОГО: 144 часа	

#### Учебно – тематический план 2 год обучения

№ П/П	Разделы	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Вводная беседа.	6	6		
2.	Общая физическая подготовка.	46		46	Тестирование
3.	Спортивные и подвижные игры	110		110	Соревнование по станциям.
4.	Гимнастика.	20		20	

5.	Лыжная подготовка.	14		14	Соревнование
6.	Легкая атлетика	20		20	Тестирование
	ВСЕГО: 216 часов				

### 1 раздел. Вводная Беседа

Правила поведения на занятиях.

Техника безопасности на занятиях. Личная гигиена спортсмена. (6 часов)

### 2 раздел. Общая физическая подготовка.

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Специальные беговые и прыжковые упражнения.	21 час
2.	Круговая тренировка.	15 часов
3.	ОРУ.	10 часов

### 3 раздел. Спортивные и подвижные игры.

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Спортивные игры (Баскетбол).	24 часа
2.	Подвижные игры («Русская лапта», «Пионербол», «Два мороза», «Удочка», «Вышибалы»).	70 часов
3.	Эстафеты.	16 часов

### 4 раздел. Гимнастика.

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Лазание по канату.	6 часов
2.	Гимнастическая полоса препятствий.	12 часов
3.	Кувырки.	2 часа.

### 5 раздел. Лыжная подготовка.

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Техника лыжных ходов.	10 часов
2.	Техника спусков, подъемов, торможений.	4 часа

### 6 раздел. Легкая атлетика.

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Бег на 60м, 100м, 1000,	10 часов
2.	Прыжки в длину.	4 часа
3.	Эстафеты (встречные и линейные).	6 часов.



**2 год обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Личная гигиена.	2
2.	«Русская лапта». Эстафета.	2
3.	Игры на свежем воздухе.	2
4.	Общая физическая подготовка. Бег 30м	2
5.	Обучение низкого старта. Бег 4x100. Эстафета.	2
6.	Подвижные игры на свежем воздухе. Встречная эстафета.	2
7.	Подвижные игры на свежем воздухе. Эстафета с мячом.	2
8.	Пионербол. Подвижные игры.	2
9.	Общая физическая подготовка. Прыжки с места на результат	2
10.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Эстафета.	2
11.	О.Ф.П. Баскетбол. Броски в кольцо.	2
12.	Общая физическая подготовка. Игра в баскетбол по упрощенным правилам	2
13.	ОФП. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Эстафета с мячом.	2
14.	О.Ф.П. Баскетбол. Броски в кольцо.	2
15.	Специально беговые упражнения. Баскетбол.	2
16.	ОФП. Баскетбол. Броски в кольцо.	2
17.	Челночный бег 4x10м. Специальные упражнения. Пионербол.	2
18.	Круговая тренировка. Игра «Удочка»	2
19.	Игра-соревнование.	2
20.	Гимнастическая полоса препятствий. Игра в «Пионербол». Эстафета.	2
21.	Общая физическая подготовка. Подвижные игры.	2
22.	Гимнастическая полоса препятствий. Игра в «Пионербол».	2
23.	Гимнастическая полоса препятствий. Игра в «Пионербол».	2
24.	Эстафета с набивными мячами. Прыжки с места. Подвижные игры.	2
25.	Кувырки вперед и назад. Подвижные игры.	2
26.	Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату.	2
27.	Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату.	2
28.	Гимнастическая полоса препятствий. Пионербол.	2

29.	Челночный бег 4x10м. Специальные упражнения. Пионербол.	2
30.	Круговая тренировка. Игра «Удочка»	2
31.	Игра-соревнование.	2
32.	Гимнастическая полоса препятствий. Игра в «Пионербол».	2
33.	Лазание по канату. (О.Ф.П.). Подвижные игры.	2
34.	Лазание по канату. (О.Ф.П.). Подвижные игры.	2
35.	Лазание по канату. Перекладина. Подвижные игры.	2
36.	Специальные беговые упражнения. Челночный бег 4x10м. Игра в «Пионербол».	2
37.	Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату.	2
38.	Гимнастическая полоса препятствий. Эстафета.	2
39.	Игра в «Пионербол». Эстафета с предметами.	2
40.	Игра в «Пионербол». Встречная эстафета.	2
41.	Прыжковые упражнения. Прыжки с места. Эстафета.	2
42.	ОРУ. Кувырки вперед и назад.	2
43.	Развитие двигательных качеств. Прыжки в длину с места. Эстафета.	2
44.	Гимнастическая полоса препятствий. Эстафета.	2
45.	Общая физическая подготовка. Подвижная игра «Охотники и утки».	2
46.	Соревнование. Игра в «Пионербол».	2
47.	Общая физическая подготовка. Челночный бег 4x10м.	2
48.	Упражнения на гимнастической скамейке. Игра в «Пионербол».	2
49.	Упражнения на гимнастической скамейке. Игра в «Пионербол».	2
50.	О.Р.У. на сопротивление. Эстафеты с предметами.	2
51.	Лыжная подготовка. Эстафета.	2
52.	Зимние игры на свежем воздухе.	2
53.	Общая физическая подготовка. Подвижные игры.	2
54.	Лыжная подготовка. Катание с горки.	2
55.	Техника лыжных ходов. Эстафета.	2
56.	Лыжная подготовка. Спуски, подъемы, повороты.	2
57.	Развитие двигательных качеств. «Русская лапта».	2
58.	Игра на площадке «Взятие крепости»	2
59.	Лыжная подготовка. Катание с горки.	2
60.	Общая физическая подготовка. Игра в «Пионербол».	2
61.	Лыжная подготовка. Катание с горки. Эстафета.	2
62.	Специальные беговые упражнения. Челночный бег.	2
63.	Прыжковые упражнения. Прыжки с места. Эстафета.	2
64.	ОФП. Подвижная игра «Два мороза», «Осада города».	2

65.	Развитие двигательных качеств. Прыжки в длину с места. Эстафета.	2
66.	Подвижные игры на площадке.	2
67.	Подвижные игры на площадке.	2
68.	Круговая тренировка. Игра «Удочка»	2
69.	О.Ф.П. Футбол.	2
70.	Пионербол. Эстафета с предметами.	2
71.	Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Игра «Два мороза».	2
72.	Гимнастическая полоса препятствий. Игра в «Пионербол». Эстафета.	2
73.	О.Ф.П. Подвижные игры.	2
74.	Игра в «Пионербол». Круговая тренировка.	2
75.	Пионербол. Эстафета с предметами.	2
76.	Специальные беговые упражнения. Челночный бег 4x10м. Пионербол.	2
77.	Гимнастическая полоса препятствий. Подвижная игра «Вышибалы».	2
78.	Гимнастическая полоса препятствий. Эстафета с предметами.	2
79.	Пионербол. Эстафета с предметами.	2
80.	Специальные беговые упражнения. Бег. Прыжки с места.	2
81.	Игра – соревнование.	2
82.	О.Ф.П. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Броски в кольцо.	2
83.	Специально беговые упражнения. Баскетбол по упрощенным правилам.	2
84.	Гимнастическая полоса препятствий. Пионербол.	2
85.	Челночный бег 4x10м. Специальные упражнения. Пионербол.	2
86.	Круговая тренировка. Игра «Удочка»	2
87.	Игра-соревнование.	2
88.	Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.	2
89.	Специальные беговые упражнения. Бег. Прыжки с места.	2
90.	Общая физическая подготовка. Пионербол.	2
91.	Баскетбол. Броски в кольцо. Эстафета с б/мячом.	2
92.	Общая физическая подготовка. Пионербол.	2
93.	Общая физическая подготовка. «Русская лапта.»	2
94.	Беседа о личной гигиене. Баскетбол.	2
95.	Игры на воздухе. Футбол.	2
96.	На спортивной площадке. Бег 30 метров. «Русская лапта».	2

97.	Специально беговые упражнения. Футбол.	2
98.	О.Ф.П. Игра в «Пионербол».	2
99.	О.Р.У. на сопротивление. Эстафеты с предметами.	2
100.	Круговая тренировка. Игра «Охотники и утки».	2
101.	О.Р.У. с гимнастическими скакалками. Прыжки через длинную скакалку. Эстафета.	2
102.	О.Р.У. с гимнастическими скакалками. Поднимание туловища за 30 сек. Игра.	2
103.	Круговая тренировка. Игра «Пионербол».	2
104.	О.Ф.П. Пионербол с элементами волейбола.	2
105.	Упражнения на гимнастической скамейке. Игра в «Лапту».	2
106.	Упражнения на гимнастической скамейке. Итоговый контроль знаний, умений и навыков.	2
107.	О.Ф.П. Итоговая аттестация.	2
108.	Общая физическая подготовка. Челночный бег 4х10м.	2
	ИТОГО: 216 часов	

### **Необходимые средства и оборудование для реализации программ**

#### **Оборудование:**

1. Мячи волейбольные, футбольные, баскетбольные.
2. Скакалки гимнастические.
3. Маты гимнастические.
4. Скамейки гимнастические.
5. Секундомер.
6. Бита, теннисный мяч.
7. «Козел», гимнастический мостик.
8. Стенка шведская.
9. Лыжи, ботинки, палки.
10. Набивные мячи.
11. Сетка волейбольная
12. Маты гимнастические.
13. Канат гимнастический.

#### **Наглядно-дидактические пособия:**

Диски с дидактическим материалом.

Организация спортивных секций в школе (А.Н. Канвов 2009 г.)

Настольная книга учителя физической культуры

(Б.И. Мишин «Изд-во АСТ» 2003 г.)

Спортивные игры (Ю.Д. Железняк 2004 г.)

Презентации.

Интерактивные занятия.

#### **Электронно-образовательные ресурсы:**

WWW.sport.ru