

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Староберезнякская основная общеобразовательная школа»

Принято
на заседании
методического совета
протокол № 1
от 31.08.2023 г.



Утверждаю
Директор МБОУ
«Староберезнякская ООШ»

Л.В.Иванова
Приказ № 172-ОД от 31.08.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Если хочешь быть здоров»

разработана в соответствии с требованиями нормативных документов и на основании
Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

Направленность: физкультурно-оздоровительная

Возраст обучающихся: 9-14 лет

Срок реализации: 1 год

Автор составитель:
Боткин Виктор Филиппович
педагог дополнительного образования
МБОУ «Староберезнякская ООШ»

2023 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы.

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощным фактором, повышающим адаптационные возможности организма, расширяющим функциональные резервы.

Программа секции «Если хочешь быть здоров» (общей физической подготовки) составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей).

Основой ОФП являются развитие двигательных качеств человека - быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости посредством физических упражнений, спортивных и подвижных игр, упражнений с элементами гимнастики и акробатики, прикладных видов спорта.

Программа секции «Если хочешь быть здоров», на базе МБОУ «Староберезнякская ООШ», рассчитана на учащихся в возрасте от одиннадцати до четырнадцати лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий).

Занятия в секции общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой, формирования моральных и волевых качеств.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Заниматься в секции может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Начальное изучение учащихся проводится при записи в секцию, во время беседы с ребёнком, с родителями; в процессе медицинского осмотра; в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

Данная программа основывается на комплексном подходе обучения и оздоровления учащихся МБОУ «Староберезнякская ООШ».

Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и игр выбрать те, которые у них лучше получаются. Это дает возможность каждому учащемуся относиться к обучению более сознательно и активно.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

Форма обучения: очная

Объем программы: 108 учебных часа.

Срок реализации программы: 1 год.

Занятия проводятся в форме беседы, тренировки спортсменов, участия в соревнованиях.

Режим занятий – 3 часа по 45 минут.

1.2. Цели и задачи программы.

Программа преследует следующие цели и задачи:

- формирование у учащихся средней школы стойкого положительного отношения к физической культуре и спорту как к необходимому звену общей культуры и общеоздоровительной практике в жизни.
- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- обучение жизненно важным двигательным навыком и умением в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;
- выявление способных и талантливых спортсменов.
- формирование необходимых умений и навыков по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

1.3. Содержание программы.

Учебный план.

№	Содержание темы	количество часов		
		всего	теория	практика
1	Физическая культура и спорт в РФ	2	2	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	2	2	-
3	Инструктаж по технике безопасности. Места занятий, оборудование, инвентарь	2	2	-
4	Лёгкая атлетика	16	-	16
5	Русская лапта	5	-	5
5	Гимнастика и акробатика	12	-	12
6	Настольный теннис	10	-	10
10	Футбол	19	-	19
12	Стрельба	10	1	9
13	Баскетбол	26	-	26
14	Инструкторская и судейская практика	2	-	2
15	Контрольные испытания, соревнования	2	-	2
	Итого:	108	7	101

Содержание учебного плана

Физическая культура и спорт в РФ.

Понятие о физической культуре. Возникновение и история физической культуры. Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

Гигиена одежды и обуви. Личная гигиена. Распорядок дня и двигательный режим школьника. Режим питания и питьевой режим.

Правила закаливания. Медицинский осмотр во врачебно - физкультурном диспансере.

Инструктаж по технике безопасности. Места занятий, оборудование, инвентарь.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой, гимнастикой и акробатикой, настольным теннисом, подвижным и спортивным играм, стрельбе, плаванию.

Гимнастика.

Строевые упражнения. Построения и перестроения. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Общеразвивающие упражнения с предметами и без (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках).

Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.

Лазанье, висы, упоры, равновесие

Лазанье по канату. Подтягивание из вися (мальчики). Акробатические упражнения.

Преодоление полосы препятствий.

Лёгкая атлетика.

Медленный бег до 15 мин. Бег на короткие дистанции 20, 30, 60 м.

Сдача тестов по бегу на 20, 30, 60, 500, 1000м. Повторный и переменный бег 400-800м.

Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание мяча 150гр. на дальность с места и разбега нескольких шагов. Кросс 2000 - 5000 м.

Подвижные игры.

«Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч- среднему», «Мяч- капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий. «Перестрелка», «Пионербол».

Русская лапта

Правила игры. Обучать правилам, техническим и тактическим действиям игры. Отработка и совершенствование ударов битой по мячу. Метание теннисного мяча по движущейся цели. Ловля мяча с лёта. Повторное пробегание отрезков с ускорением. Учебная игра в русскую лапту

Настольный теннис.

Правила игры, стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки. Удары по мячу. Поддачи. Удар без вращения мяча («толчок») справа, слева.

Выбор позиции. Удары по мячу. Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева. Разновидности ударов, нападающие и защитные; по прямой и косые; короткие и средние, длинные; с низким, средним, высоким отскоком; быстрые, средней силы, медленные. Выбор позиции. Применение изученных ударов против ударов противника. Игры на счёт. Соревнование в секции по круговой системе.

Футбол.

Правила игры. Передвижения и прыжки. Удары по мячу ногой. Удар носком, внутренней стороной стопы. Удары после остановки, ведения. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Удары по мячу головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча.

Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, с изменением направления. Финты. Отбор мяча.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.

Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, целесообразного технического приёма, способа противодействия нападающему, страховка.

Участие в соревнованиях. Не менее 5 игр.

Стрельба

Стрелковый спорт в РФ. Основы стрельбы. Назначение, свойства, устройство пневматической винтовки. Изучение приемов стрельбы и правил поведения в тире. Подготовка винтовки к стрельбе и стрельба из пневматической винтовки.

Баскетбол.

Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Участие в соревнованиях. 8 игр.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита.

Тактика игры в нападении: Быстрый прорыв, позиционное нападение.

Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

Инструкторская и судейская практика.

Проведение с группой занимающихся комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Судейство 3 соревнований в своей секции.

Контрольные испытания, соревнования.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	ТЕМА	КОЛ- ВО ЧА- СОВ	ПРИ- МЕР- НЫЕ СРОКИ
1	<u>Физическая культура и спорт в РФ. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль (4 ч.)</u> Возникновение и история физической культуры. Личная гигиена. Двигательный режим школьников - подростков. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль. Инструктаж по технике безопасности. Места занятий, оборудование, инвентарь	6	сентябрь
2	<u>Легкая атлетика (8 ч.)</u> Инструктаж по т/б на занятиях легкой атлетикой. Медленный бег до 15 мин. Бег на короткие дистанции 20, 30, 60 м.	2	сентябрь
3	Сдача тестов по бегу на 20, 30, 60, 500, 1000м. Повторный и переменный бег 400-800м.	2	сентябрь
4	Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Метание мяча 150гр. на дальность с места и разбега нескольких шагов. Кросс 2000 - 5000 м. <i>Инструкторская и судейская практика по легкой атлетике</i>	2 2	сентябрь- октябрь
5	<u>Русская лапта (5 ч.)</u> Меры безопасности на занятиях. Обучать правилам, техническим и тактическим действиям игры. Отработка и совершенствование ударов битой по мячу. Метание теннисного мяча по движущейся цели. Ловля мяча с лёта. Повторное пробегание отрезков с ускорением. Учебная игра в русскую лапту	5	сентябрь
6	<u>Настольный теннис (10 ч.)</u> Правила игры, стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки. Удары по мячу. Подачи. Удар без вращения мяча («толчок») справа, слева.	2	октябрь
7	Выбор позиции. Удары по мячу. Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева. Разновидности ударов, нападающие и защитные; по прямой и косые; короткие и средние, длинные; с низким, средним, высоким отскоком; быстрые, средней силы, медленные. Выбор позиции. Применение изученных ударов против ударов противника. Игры на счёт.	5	октябрь
8	Соревнование в секции по круговой системе. <i>Контрольные испытания, соревнования</i>	2 1	ноябрь
9	<u>Гимнастика и акробатика (12 ч.)</u> Строевые упражнения. Построения и перестроения. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Общеразвивающие упражнения с предметами и без (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках).	2	ноябрь

10	Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках.	4	ноябрь
11	Лазанье, висы, упоры, равновесие	2	ноябрь
12	Лазанье по канату. Подтягивание из вися (мальчики), сгибание, разгибание рук в упоре лежа, сидя (девочки).	2	Ноябрь-декабрь
13	Преодоление полосы препятствий.	2	декабрь
14	<u>Стрельба (10 ч.)</u> Стрелковый спорт в РФ. Основы стрельбы. Назначение, свойства, устройство пневматической винтовки.	2	январь
15	Изучение приемов стрельбы и правил поведения в тире. Подготовка винтовки к стрельбе и стрельба из пневматической винтовки. Инструктаж по т/б.	8	январь
16	<u>Баскетбол (26 ч.)</u> Влияние занятий баскетболом на организм занимающегося. Развитие баскетбола в нашей стране. Правила игры.	2	январь
17	Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении с отскоком и без. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху.	8	февраль
18	Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Штрафной бросок.	12	февраль
19	Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Перехват, вырывание, добивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Учебная игра.	2	март
20	Тактика игры в нападении: Быстрый прорыв, позиционное нападение. Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты. Учебная игра.	2	март-апрель
21	<u>Футбол (19 ч.)</u> Правила игры. Передвижения и прыжки. Удары по мячу ногой. Удар носком, внутренней стороной стопы. Удары после остановки, ведения. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Удары по мячу головой.	2	апрель
22	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча. Учебная игра.	2	апрель
23	Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной,	8	апрель

	серединой подъёма, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, с изменением направления. Финты. Отбор мяча. Учебная игра		
24	Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча. Учебная игра	2	апрель
25	Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, целесообразного технического приёма, способа противодействия нападающему, страховка. Учебная игра	5	апрель
26	<u>Легкая атлетика (8 ч.)</u> Инструктаж по т/б на занятиях легкой атлетикой. Медленный бег до 15 мин. Бег на короткие дистанции 20, 30, 60 м. Челночный бег 3x10, 4x9 м. Бег на месте сериями.	2	Апрель-май
27	Сдача тестов по бегу на 20, 30, 60, 500, 1000м. Повторный и переменный бег 400-800м.	4	май
28	Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту с разбега способом «перекидной». Метание мяча 150гр. на дальность с места и разбега нескольких шагов. Кросс 2000 - 5000 м.	2	май
29	Инструкторская и судейская практика	2	в течение года
30	Контрольные испытания, соревнования	2	в течение года
	Всего:	108	

1.4. Ожидаемые результаты.

Ожидаемый результат программы предусматривает получение учащимися знаний в области прикладных видов спорта; навыков самостоятельных занятий физической культурой; гигиены и профилактики заболеваний; формирование потребности в здоровом образе жизни.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график.

	1 год обучения
Дата начала и окончания учебного года	01.09.2023 – 31.05.2024
Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	108

В период осенних и весенних каникул занятия проводятся по расписанию.

2.2. Условия реализации программы.

Программа реализуется на базе МБОУ «Староберезнякская ООШ».

- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал
- Стадион

Материальная база

- Гимнастическая скамейка — 5 шт.
- Гимнастическая стенка — 1 шт.
- Мяч для метания- 8 шт.
- Эстафетные палочки
- Гимнастический козел — 1 шт. Гимнастический мат -6 шт.
- Набивной мяч – 6 шт. Скакалки – 10 шт.
- Гимнастический конь - 1 шт Гимнастический мостик -1 шт.
- Палки гимнастические – 10 шт.
- Обруч гимнастический -4 шт.
- Гимнастическая перекладина -2 шт.
- Граната 0,5 кг. -2 шт., 0,7 кг.-2 шт.
- Канат для перетягивания -1 шт. Канат для лазания -1шт.
- Мяч баскетбольный – 10 шт. Волейбольная сетка со стойками – 1
- Мяч волейбольный -10 шт.
- раздевалки, комната для хранения инвентаря.

2.3. Форма подведения итогов.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является проведение контрольных занятий, проведение соревнований.

2.4. Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение программы предусматривает рациональное чередование нагрузок и отдыха. Это особенно важно при воспитании физических качеств. При этом соблюдается посильность заданий и регулярность занятий. Успех выполнения программы во многом зависит от правильной организации процесса обучения детей. Специфика методических приемов зависит от возрастных особенностей детей.

В своей работе я использую следующие методы:

- методы использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседы, разбор, задание, указание, оценка, команда)
- методы наглядного восприятия (показ, демонстрация видеофильмов, демонстрация видеослайдов, рисунков мелом на доске)
- практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный)

Хорошие результаты приносят методические приемы, обращенные сразу ко все группе детей или направлены на активизацию каждого ребенка в отдельности:

- индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением ребенка, его успехами;
- использование в процессе занятия приемов, обращенных к каждому ребенку, создание обстановки, вызывающей у неуверенных ребят желание действовать;

Одной из форм эмоционального обогащения учащихся являются соревнования. Они оставляют массу впечатлений, создают приподнятое настроение.

2.5. Рабочая программа воспитания.

Цель: Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.

Задачи:

- воспитание чувства товарищества и патриотизма;
- формирование интеллектуальной культуры обучающихся, развитие их кругозора и любознательности;
- формирование у обучающихся культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья.

Календарный план воспитательной работы

Направления воспитательной работы	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения
Гражданско-патриотическое	Беседа « Возникновение и история физической культуры в РФ».	- формирование у учащихся осознания исторического прошлого и будущего и своей роли в нём; - формирование гражданской позиции, привитие чувства сопричастности к судьбам Отечества и родной деревни.	Сентябрь
	«Забег памяти», посвященный Дню Победы.		Май
	«Веселые старты», посвященные Дню защитника Отечества.		Февраль
Интеллектуальное	Беседа «Влияние занятий баскетболом на организм занимающегося». Правила игры.	формирование культуры интеллектуального и физического развития и совершенствования	Январь
	Подготовка и проведение соревнований		Февраль
	Изучение приемов стрельбы, техники и тактики игры.		В течение года
Культура здорового и безопасного образа жизни и комплексная профилактическая работа	Беседы «Личная гигиена», «Двигательный режим школьников – подростков», «Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль». Инструктаж по ТБ.	- познакомить обучающихся с правилами поведения на занятиях. - формирование у учащихся культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья, - формирование здорового образа	Сентябрь

		жизни	
	Турнир по футболу	- содействие осознания учащимися	Апрель
	Первенство по настольному теннису	значимости их физического и психического здоровья,	Ноябрь
	Соревнование по баскетболу «Выше всех!»	для будущего самоутверждения	Март
	Всемирный день здоровья. Спортивные состязания между классами		Апрель

Список литературы.

1. Былеева Л. В. Подвижные игры. М., 1974 г.
2. Должников И. И. ГТО в школе. М., 1983 г.
3. Портных Ю. И. Спортивные игры. М., 1974 г.
4. Оборонно- спортивные кружки. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. М., Просвещение, 1976 г.
5. Качашкин В. Н. Физическое воспитание в начальной школе. М., 1978 г.
6. Уроки физической культуры в 4-5 классах/ Под редакцией Г. П. Богданова. М., 1984 г.
7. Уроки физической культуры в 7-8 классах/ Под редакцией Г. П. Богданова. М., 1981 г.
8. Уроки физической культуры в 9-10 классах/ Под редакцией Г. П. Богданова. М., 1982 г.