

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики Свердловской

области

Управление образования Артемовского городского округа

МБОУ "СОШ № 16"

Рассмотрено
на заседании
педагогического совета
МБОУ «СОШ № 16»
«__» _____ 2023 г.
Протокол № _____

Утверждено
Приказ № ____
от «__» _____ 2023 г.
Директор МБОУ «СОШ № 16»
_____ Березина А.Н.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Движение – жизнь»
Возраст учащихся: 10-16 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-разработчик:
Педагог дополнительного образования
Суржиков И. А.

п. Сосновый Бор
2023

Содержание

1. Основные характеристики общеразвивающей программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы.....	5
1.3. Содержание общеразвивающей программы.....	7
1.4. Планируемые результаты	10
2. Организационно-педагогические условия	11
2.1. Условия реализации программы.....	11
2.2. Формы аттестации/контроля	12
3. Список литературы	12

1. Основные характеристики общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность – физкультурно-оздоровительная

Актуальность: обусловлена несколькими причинами:

- ухудшение здоровья школьников, повышение роста заболеваемости;
- высокая умственная и психологическая нагрузка в школе;
- частые стрессовые состояния.

Приоритетными задачами программы являются формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья, которые решаются вследствие удовлетворения детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающих физическое, духовное и нравственное развитие учащихся. В наше время детский спорт и физкультура приобрели новое и весьма важное социальное значение, являясь пропагандой здорового образа жизни.

Данная программа разработана в соответствии с требованиями нормативно-правовых документов в области образования, защиты прав ребенка:

- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016 № 11);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации 09.11.2018 № 196;
- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации»

(вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));

– письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

– приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

– постановление Правительства Свердловской области от 01.08.2019 № 461-ГТП «О региональном модельном центре дополнительного образования детей Свердловской области»;

– постановление Правительства Свердловской области от 06.08.2019 № 503-ПП «О системе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Свердловской области»;

– приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

– приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 № 70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области».

Адресат: программа рассчитана на обучающихся от 10 до 16 лет. Набор в группу осуществляется на основании заявления родителя (законного представителя). Общий численный состав групп – до 25 человек. В состав входят учащиеся с ОВЗ, одаренные дети и дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации.

Режим занятий: 1 раз в неделю

Объем программы: 34 часа.

Срок освоения программы: 1 год.

Формы реализации программы:

- Групповые практические занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;

- Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- Самостоятельные тренировки по заданию тренера;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Участие в спортивных соревнованиях.

Перечень видов занятий:

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Основы знаний (теоретическая подготовка)	2
2	Легкая атлетика	8
3	Гимнастика	5
4	Лыжная подготовка	5
5	Спортивные игры и подвижные игры	15
6	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	согласно плану спортивных мероприятий
ИТОГО		35

Перечень форм подведения итогов:

учебная, учебно-тренировочная, модельная, соревнования.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель – укрепление здоровья учащихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков, повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Задачи:

Образовательные:

- Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- Обучение игровой и соревновательной деятельности;
- Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических

упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

Развивающие:

- Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;

- Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;

- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;

- Развитие инициативы и творчества учащихся;

- Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;

- Овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

Воспитательные:

- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;

- Воспитать умение работать в группе, команде;

- Воспитать психологическую устойчивость;

- Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;

- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

1.3. Содержание общеразвивающей программы

№	Название темы	Кол-во час.	Оборудование	Дата	
				план	факт
1.	Техника безопасности на занятиях в секции. Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Общеразвивающие упражнения Специальные беговые упражнения (СБУ). Игра на внимание «Класс смирно».	1	Спортивная площадка, бег. дорожка, свисток		
2.	Гигиенические требования к спортивной одежде. ОРУ. СБУ. Техника низкого и высокого старта. Бег 30м.	1	Спортивная площадка, беговая дорожка		
3.	Стартовый разбег. Бег по дистанции 60-80 м.	1	Спорт. площадка, бег, дорожка.		
4.	Бег 60 м. Техника метания малого мяча.	1	Спортивная площадка, бег. дорожка		
5.	Метание м / м с разбега на дальность. Челночный бег 3x10 м.	1	Спортивная площадка, бег. дорожка		
6.	Челночный бег 4x10 м. Прыжки в длину с места.	1	Спортзал, рулетка, секундомер		
7.	Тройной прыжок в длину с места. Бег в среднем темпе 1000 м.		Спортзал, рулетка, беговая дорожка.		
8.	Правила игры «баскетбол». Стойки игрока. Ловля и передачи мяча.	1	Спортзал, ворота, баскетбольные мячи, свисток		
9.	Передвижения баскетболиста с мячом и без мяча. Броски в кольцо с места. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	Спортзал, баскет. мяч, свисток.		
10.	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. ОРУ. Ведение баскетбольного мяча. Дальняя передача «в отрыв». Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	1	Спортзал, баскетбольный мяч, свисток		
11.	Передачи мяча в движении. Броски в кольцо с места, в прыжке, после движения, после получения передачи. Двусторонняя игра.	1	Спортзал, ворота, баскет. мяч, свисток		
12.	Взаимодействие баскетболистов в нападении. Тактика нападения в баскетболе. Игра в стритбол.	1	Спортзал, баскетбольный мяч, свисток		
13.	Тактика защиты в баскетболе. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Двусторонняя игра.	1	Спортзал, баскетбольный мяч, свисток		
14.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Двигательный режим дня. Строевые упражнения. Упражнения на гибкость.	1	Спортзал, гимнастические коврики		
15.	Совершенствование строевых упражнений.	1	Спортзал, гимн.		

	Акробатические упражнения: Перекаты боком-«Колесо», кувырок вперед.		палки, маты, коврики.		
16.	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Закрепление акробатических упражнений: перекаты боком, кувырок вперед. Кувырок назад, мост, стойка на лопатках- девочки, стойка на голове-мальчики.	1	Спортзал, гимн. маты, коврики.		
17.	Акробатические упражнения: кувырки, стойка «мост» из положения лежа, из положения стоя. Стойки на лопатках(дев.) и голове (мал.) Подвижная игра «День-Ночь».	1	Спортзал, гимн. маты, коврики		
18.	Упражнения на гибкость. Совершенствование акробатических упражнений. Подтягивание на перекладине (мал.), в висе лежа (дев.).	1	Спортзал, гимнаст.стенка, перекладины		
19.	Т.Б. Инструкция №5. Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах разными способами. Прохождение дистанции 2 км	1	Школьный стадион. Лыжи, лыжные ботинки, палки.		
20.	Т.Б. Инструкция №5. Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах разными способами.	1	Школьный стадион. Лыжи, лыжные ботинки, палки.		
21.	Т.Б. Инструкция №5. Лыжная подготовка. Техничко-тактические действия при выполнении спусков.	1	Школьный стадион. Лыжи, лыжные ботинки, палки.		
22.	Т.Б. Инструкция №5. Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах разными способами. Прохождение дистанции 2 км	1	Школьный стадион. Лыжи, лыжные ботинки, палки.		
23.	Лыжная подготовка. Т.Б. Инструкция №5. Лыжная подготовка. Техничко-тактические действия при выполнении подъёмов. Подъём «Ёлочкой»	1	Школьный стадион. Лыжи, лыжные ботинки, палки.		
24.	Лыжная подготовка. Т.Б. Инструкция №5. Лыжная подготовка. Техничко-тактические действия при выполнении поворотов в движении. Прохождение дистанции 2км	1	Школьный стадион. Лыжи, лыжные ботинки, палки.		
25.	Лыжная подготовка. Т.Б. Инструкция №5. Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах разными способами. Прохождение дистанции 2 км	1	Школьный стадион. Лыжи, лыжные ботинки, палки.		
26.	Лыжная подготовка. Т.Б. Инструкция №5. Лыжная подготовка. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) нормативов ВФСК ГТО. Прохождение дистанции 2 км.	1	Школьный стадион. Лыжи, лыжные ботинки, палки.		
27.	ОРУ. Висы и упоры. Упражнения в равновесии. Совершенствование прыжков на скакалке.	1	Спортзал, скакалки.		
28.	ОРУ. Метание набивного мяча на дальность. Комбинации в акробатике. Упражнения на гимнастической стенке.	1	Спортзал, набивные мячи, рулетка, маты, гимн. стенка		

29.	Техника безопасности на занятиях Волейболом. Стойки волейболиста. Прием и передачи мяча сверху, снизу.	1	Спортзал, вол. сетка, мячи, свисток.		
30.	ОРУ с мячом. Стойки и перемещения волейболиста. «Зоны» на волейбольной площадке. Подвижная игра «Горячая картошка»	1	Спортзал, волейбол. площадка, мяч		
31.	ОРУ в движении. Прием мяча сверху, снизу двумя руками, снизу одной рукой. Передача мяча снизу.	1	Волейбольная площадка, мяч		
32.	Передачи мяча в парах, тройках. Прямая подача снизу. Учебная игра Волейбол.	1	Волейбольная площадка, сетка, мячи, свисток		
33.	Правила личной гигиены и здорового образа жизни. ОРУ. Нижняя боковая подача. Передачи мяча в двойках через сетку. Двусторонняя учебная игра	1	Волейбольная площадка, сетка, мячи, свисток		
34.	ОРУ. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Двусторонняя игра.	1	Волейбольная площадка, сетка, мячи, свисток		
35.	ОРУ в движении. Упражнения для развития прыгучести. Верхняя боковая подача. Учебная игра.	1	Волейбольная площадка, сетка, мячи, свисток		

Содержание программы

Основы знаний: Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Правила проведения соревнований. Основы техники безопасности и правил безопасного поведения на занятиях в секции. Основы знаний о физических упражнениях. Гигиенические требования к спортивной одежде. Правила личной гигиены и здорового образа жизни. Утренняя гимнастика. Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья! Значение и способы закаливания. Правила спортивных игр: Баскетбол, Волейбол, Футбол. Правила самоконтроля. Правила страховки и само страховки. Питание – необходимое условие для жизни человека. Вредные привычки.

Баскетбол: стойки, передвижения, остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной и двумя с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; двусторонняя игра.

Футбол: удары по неподвижному и катящему мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; двусторонняя игра.

Волейбол: стойка игрока, верхняя, средняя, нижняя, передвижения игрока; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; двусторонняя игра. Прямой нападающий удар.

Одиночное блокирование. Двусторонняя игра.

Легкая атлетика: бег 60, 100, 200, 400, 1000, 1500 м; низкий старт и стартовый разгон; челночный бег; преодоление низких барьеров; прыжки в высоту и длину с разбега, тройной прыжок с места; метание мяча в цель и на дальность с разбега, передача эстафеты; специальные беговые упражнения.

Гимнастика: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Девочки – опорный прыжок согнув ноги, ноги врозь; висы и упоры, размахивание в висе, подъем переворотом; акробатика: перекаты назад, стойка на лопатках, повороты в сторону, два кувырка вперед, прыжок вверх прогнувшись, равновесие (бревно) – наскок в упор стойка на левом колене; полушпагат, танцевальные шаги.

Мальчики – опорный прыжок, согнув ноги; висы и упоры – прыжок в вис углом, вис стоя, оборот назад в упор, подъем разгибом, подъем переворотом: брусья – сед ноги врозь, соскок махом назад. Акробатика - переворот боком; кувырок вперед и назад, стойка на голове и на руках силой.

Лыжная подготовка (лыжные гонки):

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём "полуёлочкой". Торможение «плуг».

1.4. Планируемые результаты

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

Занимающиеся должны:

Знать:

- Санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции;
- Об основных способах и особенностях движения и передвижений человека;
- О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- О причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.

Уметь:

- Использовать самоконтроль за состоянием здоровья;
- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;

- Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости;
- Взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.
- Владеть техникой перемещений во время игры;
- Подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- Использовать различные тактические действия.

Результативность занятия учащихся в секции определяется с помощью:

- 1) Мониторинга (постоянного наблюдения за определенным процессом в образовании).
- 2) Экспресс - тестирования (спринт, отжимание и т. д.).
- 3) Оценки качества (учебные и контрольные нормативы).

2. Организационно-педагогические условия

2.1. Условия реализации программы

Для реализации программы необходимы следующие условия:

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал при школе №16.
- Спортивная площадка при школе № 16.
- Баскетбольные щиты, волейбольная сетка, ворота для мини-футбола.
- Мячи: футбольные, баскетбольные, волейбольные, резиновые, теннисные, набивные различной массы, малые для метания.
- Скакалки, стойки для обводки, гимнастические стенки, перекладины, гимнастические маты, гимнастические скамейки, гантели, обручи, гимнастические палки, гимнастический козел, гимнастические коврики.
- Секундомер, свисток, рулетка.

Кадровое обеспечение:

Педагог прошёл обучение по дополнительной профессиональной программе «Педагогика дополнительного образования детей». Применение педагогом современных методов обучения и воспитания в сочетании с традиционными приемами способствует максимальному погружению членов объединения по интересам в процесс творческой работы. С целью развития творческих способностей педагог использует активные методы, приемы и формы обучения.

Педагог систематически повышает свой профессиональный уровень.

Методические материалы:

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
- Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).
- Учебник по Физической культуре для учащихся 5-7кл. общеобразовательных учреждений под ред. В.И.Ляха, Л.Е.Любомирского, Г.Б.Мейксона.- М.: «Просвещение», 2001.

2.2 Формы аттестации/контроля

Формы подведения итогов реализации программы: начальная, промежуточная, итоговая. Показательные игры, участие в спортивных праздниках школы, открытые занятия для родителей, участие в городских и районных соревнованиях, сдача нормативов Г Т О.

3.Список литературы

- Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
- Настольная книга учителя физкультуры / под редакцией Л.Б. Кофмана / «Ф и С» Москва 2008г.
- Б.Н.Минаев, Б.М. Шиян, «Основы методики физического воспитания школьников» Москва, «Просвещение», 2011г.
- Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры. / М.В.Видякин/ «Учитель» Волгоград 2007г.
- Новиков Ю. А. Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков- М.: «Физкультура и спорт», 2010 г.