

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Сергачская средняя общеобразовательная школа № 4"

Утверждена:
приказом директора
МБОУ "Сергачская СОШ № 4"
от 31.08.2021 г. № 238 -О

**Рабочая дополнительная
общеразвивающая программа
физкультурно-оздоровительной направленности
"Будь здоров"**

Возраст обучающихся: 12-16 лет
Срок реализации программы – 4 года

Автор-составитель:
руководитель кружка, Невежкин А.Ю.

г. Сергач, 2021 год

1. Пояснительная записка.

Актуальность программы

В соответствии с законом РФ “Об образовании” здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования.

Развитие школы идет по пути интенсификации, увеличения физических и психических нагрузок на ребенка. И сегодня уже необходимо говорить о начале глобальной катастрофы всей современной цивилизации. По данным НИИ педиатрии:

- 14 % детей практически здоровы;
- 50 % детей имеют отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата;
- 35 – 40 % детей страдают хроническими заболеваниями.

Необходимо создание условий, направленных на укрепление здоровья и привитие навыков здорового образа жизни, сохранение здоровья физического, психического и духовного. Следует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Направленность программы – физкультурно-оздоровительная, ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья.

Отличительные особенности программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с педагогом в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Программа подходит для занимающихся различной степени физической подготовленности. Программа занятий составлена на основе материала для занятий физической культурой и спортом с обучающимися с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года) и специфики школы (возможность использования материально - технической базы).

Адресат программы: Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 12 - 16 лет. Количество человек в группе – 15 человек. Группа формируется из обучающихся, не имеющих противопоказания по здоровью, по желанию.

Цель программы: формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).

Задачи программы:

- развитие познавательного интереса к занятиям физической культурой; овладение системой знаний о физическом совершенстве человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных упражнений, овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в соревновательной деятельности;

- физическое развитие обучающихся, активное включение их в здоровый образ жизни, укрепление и сохранение индивидуального здоровья.

Программа кружка предусматривает теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы 4 года, рассчитана на 140 часов. Программа является краткосрочной и носит базовый характер.

Форма обучения

Форма обучения по программе – очная и дистанционная с применением электронного обучения. Предусмотрены теоретические и практические (преимущественно), групповые и индивидуальные занятия.

Режим занятий

1 раз в неделю по 1 часу, 35 часов в год. Продолжительность занятия – 45 мин.

Планируемые результаты

После прохождения программы первого года обучения учащиеся должны

Знать:	Уметь:
-ТБ на занятиях легкой атлетикой, баскетболом, лыжной подготовкой; - гигиену спортсмена, его питание и распорядок дня; - технику ведения мяча; - технику передачи мяча; - технику остановки прыжком; - технику индивидуальных действий игрока; - технику передвижения различными ходами на лыжах; - технику удара по мячу внутренней стороной стопы; - технику остановки мяча; - технику ведения мяча; - технику обманных движений.	- уметь выполнять упражнения общей физической подготовки; - уметь работать в коллективе; - уметь играть в спортивные игры; - ловить мяч одной и двумя руками; - делать передачи мяча одной и двумя руками; - уметь выполнять ведение мяча; - уметь оказывать первую помощь при обморожениях; - уметь показать обманные движения;

2. Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Физическая культура и спорт	2	1	1	Текущий контроль
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	2	1	1	Текущий контроль
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	2	1	1	Текущий контроль
4	Лёгкая атлетика	5	1	4	Текущий контроль
5	Гимнастика	5	1	4	Текущий контроль
6	Лыжи	4	1	3	Текущий контроль

7	Настольный теннис	3	1	2	Текущий контроль
8	Волейбол	3	1	2	Текущий контроль
9	Футбол	4	1	3	Текущий контроль
10	Баскетбол	4	1	3	Текущий контроль
11	Промежуточная аттестация	1	-	1	Промежуточная аттестация
	Всего:	35 ч	10 ч	25 ч	

2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Физическая культура и спорт	2	1	1	Текущий контроль
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	2	1	1	Текущий контроль
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	2	1	1	Текущий контроль
4	Лёгкая атлетика	5	1	4	Текущий контроль
5	Гимнастика	4	1	3	Текущий контроль
6	Лыжи	4	1	3	Текущий контроль
7	Настольный теннис	3	1	2	Текущий контроль
8	Волейбол	4	1	3	Текущий контроль
9	Футбол	4	1	3	Текущий контроль
10	Баскетбол	4	1	3	Текущий контроль
11	Промежуточная аттестация	1	-	1	Промежуточная аттестация
	Всего:	35 ч	10 ч	25ч	

3 год обучения

№	Название раздела,	Количество часов	Формы
---	-------------------	------------------	-------

п/п	темы	Всего	Теория	Практика	аттестации / контроля
1	Физическая культура и спорт	2	1	1	Текущий контроль
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	2	1	1	Текущий контроль
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	2	1	1	Текущий контроль
4	Лёгкая атлетика	5	1	4	Текущий контроль
5	Гимнастика	4	1	3	Текущий контроль
6	Лыжи	4	1	3	Текущий контроль
7	Настольный теннис	3	1	2	Текущий контроль
8	Волейбол	4	1	3	Текущий контроль
9	Футбол	4	1	3	Текущий контроль
10	Баскетбол	4	1	3	Текущий контроль
11	Промежуточная аттестация	1	-	1	Промежуточная аттестация
	Всего:	35 ч	10 ч	25ч	

4 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Физическая культура и спорт	2	1	1	Текущий контроль
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	2	1	1	Текущий контроль
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	2	1	1	Текущий контроль
4	Лёгкая атлетика	5	1	4	Текущий контроль
5	Гимнастика	4	1	3	Текущий контроль
6	Лыжи	4	1	3	Текущий контроль
7	Настольный теннис	3	1	2	Текущий контроль
8	Волейбол	4	1	3	Текущий контроль

9	Футбол	4	1	3	Текущий контроль
10	Баскетбол	4	1	3	Текущий контроль
11	Промежуточная аттестация	1	-	1	Промежуточная аттестация
	Всего:	35 ч	10 ч	25ч	

3. Содержание учебного плана

Раздел 1. Физическая культура и спорт

Теория: Основные понятия и термины физической культуры. Виды ФК. Функции ФК и спорта.

Практика: Спортивные игры. Эстафеты. Совершенствование бега на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартовый разгон до 30м. с места. Бег 2 мин.

Раздел 2: Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.

Теория: Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

Практика: Комплексные занятия с набором упражнений для развития физических качеств (выносливость, настойчивость, воля, быстрота, сила, ловкость и т.д. Развитие физических качеств с применением различных предметов: набивные мячи, скакалка, мячи, тренажеры, обручи и т.д.;

Раздел 3: Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь

Теория: Ознакомление с местами занятий по отдельным видам упражнений. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Практика: развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании. Эстафеты. Подвижные спортивные игры.

Раздел 4: Лёгкая атлетика

Теория: Легкоатлетические упражнения: эстафеты, челночный бег, бег 15, 30, 250, метров, кросс 500 до 1 000 метров, метание, прыжки в высоту и длину с места.

Практика: Стартовый разгон. Бег 30 м. Прыжки с места. Кроссовая подготовка. Метание малого мяча. Челночный бег 3*10м. Метание малого мяча. Бег 60м. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча. Кросс 500-1000м. Круговая эстафета. Этап до 60 м. Владение техникой передачи и приема эстафетной палочки вне зоны передачи. Бег 100м. Полоса препятствий.

Раздел 5: Гимнастика

Теория: Беседа о значении гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и помощь во время занятий. Упражнения для самостоятельной тренировки. Строевые команды, лазание по канату.

Практика: Выполнение команды «Прямо!». Длинный кувырок с места.

Акробатические упражнения, упр. на бревне(д), лазание по канату (м). Совершенствование акробатических соединений. Упражнения на бревне(д), лазание по канату без помощи

ног(м). ОРУ на гимнастической скамейке. Упражнения на перекладине(м), на брусьях (д).
Силовая подготовка.

Раздел 6: Лыжи

Теория: Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Оказание помощи при обморожении. Значение занятий лыжным спортом для здоровья человека. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода, бесшажного хода.

Практика: Совершенствование подъемов и одновременно одношажного хода.

Совершенствование торможения «плугом» и «упором». Прохождение дистанции 2 км. Коньковый ход. Уход с лыжни в движении. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции до 4 км. Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором.

Раздел 7: Настольный теннис

Теория: Правила безопасности при выполнении упражнений. Правила игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование. Информация о спортивном инвентаре, его различии по качеству. Практическое занятие. Пробная игра

Практика: Техника хвата ракетки. Подача мяча. Ознакомление с основными приемами подачи мяча. Жонглирование мячом. ОРУ. Упражнения для развития силы. Парные игры. Способы подачи и приема мяча. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Подача мяча «веер». Подача мяча «челнок». Подача мяча «маятник». Прием подач ударом. Плоский удар.

Раздел 8: Волейбол

Теория: Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Стойка, перемещение. Передача и приемы мяча. Нижняя подача. Передача в парах, в тройках и на месте с перемещением. Нижняя подача.

Практика: Нападающий удар. Чередование приемов и подач мяча.

Верхняя подача мяча, прием снизу. Приемы снизу в паре. Передача в зону 3-2, 3-4. Нападающий удар. Совершенствовать приемы и передачи мяча. Нижняя подача мяча. Игра в зоны 3-2, 3-4. Отбивание кулаком через сетку.

Раздел 9: Футбол

Теория: Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Практика: Бег по прямой. Бег с изменением скорости и направление. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега. Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы. Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы

Раздел 10: Баскетбол

Теория: Повторение различных передач мяча и обучение броску после ведения. Штрафной бросок. Комбинации в парах. Закрепление техники броска по кольцу. Передача в парах в движении. Эстафета с ведением, передачей, броску в кольцо.

Практика: Передача мяча в движении после ведения в парах. Передача мяча различными способами с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра. Повороты на месте после ведения мяча. Техника ведения мяча в различных стойках на месте и в движении с изменением направления. Действие защиты в своей зоне. Нападение быстрым прорывом (3:2) прессинг.

4.Формы аттестации

- Текущий контроль
- Промежуточная аттестация

5.Методические материалы:

Раздел или тема программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Физическая культура и спорт Вводное занятие	Теоретическая	Словесный, наглядный	Плакаты, презентация по видам травм	-	-
Физическое совершенствование Гигиена. Правила соревнований	Теоретическая Практическая	Словесный, наглядный, с элементами показа упражнений.	Карточки с заданиями	Мячи, свисток, фишки, секундомер, гимнастические скамейки, лыжи, лыжные палки, свисток, флажки, фишки, обручи, мячи, фишки, свисток, мини-футбольные ворота, гимнастические скамейки, секундомер.	Выполнение нормативов
Баскетбол	Теоретическая Практическая	Словесный, наглядный, с элементами показа упражнений.	Карточки с заданиями, карточки с жестами судей	Мячи, свисток, фишки, секундомер, гимнастические скамейки.	Выполнение нормативов
Лыжная подготовка	Теоретическая Практическая	Словесный, наглядный, с элементами показа.	Карточки с заданиями круговой тренировки,	Лыжи, лыжные палки, свисток, флажки, фишки, обручи,	Выполнение нормативов
Футбол	Теоретическая Практическая	Словесный, наглядный, с элементами показа, практический	Программа общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов» В.И.Лях	Мячи, фишки, свисток, мини-футбольные ворота, гимнастические скамейки, секундомер	Выполнение нормативов

Легкая атлетика	Теоретическая Практическая	Словесный, наглядный, с элементами показа, практический	Карточки с заданием тренировки	Фишки, свисток, секундомер, мячи	Контрольные нормативы, тестирование
Гимнастика	Теоретическая Практическая	Словесный, наглядный, с элементами показа, практический	Карточки с заданием тренировки	Гимнастические снаряды, фишки, свисток, секундомер.	Выполнение нормативов

6. Материально-техническое обеспечение (в расчете на 15 учащихся)

№ п/п	Наименование	Г ступень
1.	Ноутбук	1
2.	Стол	1
3.	Стул	1
4.	Мячи баскетбольные	15
5.	Лыжи	15 пар
6.	Мячи футбольные	2
7.	Видеофильмы	по тематике
8.	Маты гимнастические	10
9.	Скамейки гимнастические	6
10.	Футбольные ворота	2

7. Список использованной литературы

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
3. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 1984г.
4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
5. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.
6. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
7. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 1988г.
8. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 1981г.
9. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.
10. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.
11. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.