

Управление образования Администрации Ханкайского
муниципального округа Приморского края
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 9» с. Комиссарово
Ханкайского муниципального района Приморского края



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 9
с. Комиссарово

И.Н. Отставных
«58» от 12.07.2023 г.

СПАРТАК

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 11 – 17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Козлова Светлана Алексеевна,
учитель физической культуры

Комиссарово
2023 год

1.1. Пояснительная записка

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать со школьного возраста.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей. Значительное количество занятий направлено на практическую совместную деятельность обучающихся, педагогов. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Язык реализации программы – государственный язык РФ – русский.

Уровень освоения: стартовый.

Адресат программы: дети 11-17 лет проживающие в с. Комиссарово.

Организация образовательного процесса. На обучение зачисляются дети, не имеющие специальных навыков в данном виде деятельности.

Формируются одновозрастные или разновозрастные группы, которые являются основным составом объединения, состав учащихся однородный, постоянный. Занятия проводятся в групповой форме, количество учащихся в группе 10-20 человек. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Продолжительность занятий 40 минут.

Объем и срок освоения программы – общее количество учебных часов - 68, запланированных на 1 год обучения для полного освоения программы.

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы: Развитие физических способностей обучающихся 11-17 лет с. Комиссарово через участие в мероприятиях, направленных на укрепление здоровья.

Задачи программы:

Воспитательные:

1. Сформировать навыки здорового образа жизни;
2. Воспитать и развить силу воли, стремление к победе;
3. Сформировать социальную активность личности и гражданской позиции молодых спортсменов.

Развивающие:

1. Развить мотивацию к совершенствованию всестороннего физического развития: развить силовые и координационные способности, выносливость, быстроту и ловкость;
2. Развить и совершенствовать двигательную активность обучающихся;
3. Развить быстроту реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
4. Развить мотивацию к овладению новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

Обучающие:

1. Сформировать первоначальное представление о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе;
2. Сформировать знания об основах физкультурной деятельности;
3. Научить организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.);
4. Научить выполнять упражнения, предназначенные для повышения основных физических качеств;
5. Сформировать навыки соблюдения техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом, навыки соблюдения гигиены;

6. Сформировать навыки самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу	2	2	1	
1.1	Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр	2	2	1	Опрос
2	Физическая культура и спорт	5	2	3	
2.1	Возникновение и история физической культуры	2	1	1	Опрос
2.2	Достижения российских спортсменов	3	1	2	Опрос
3	Предупреждение травматизма, гигиена школьника	10	3	7	
3.1	Лечебная физкультура. Приёмы самомассажа и релаксации	4	1	3	Презентация, опрос
3.2	Двигательный режим школьников-подростков	3	1	2	Текущий контроль (опрос, упражнение)
3.3	Закаливание, личная	3	1	2	Презентация,

	гигиена				опрос
4	Здоровье и спорт	30	3	28	
4.1	Игры разных народов	5	1	4	Наблюдение
4.2	Игры – эстафеты	5	0	5	Наблюдение
4.3	Физическая культура и спорт в системе общего образования	6	2	5	Наблюдение, опрос
4.4	Самостоятельные занятия физической культурой	4	0	4	Наблюдение
4.5	Часы здоровья	3	0	3	Наблюдение
4.6	Праздники	4	0	4	Наблюдение
4.7	Зимние забавы	3	0	3	Наблюдение
5	Физическое совершенствование	21	7	14	
5.1	Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр	2	2	2	Опрос
5.2	Волейбол	8	1	7	Наблюдение
5.3	Баскетбол	7	1	6	Наблюдение
5.4	Просмотр презентаций ГТО	1	0	1	Тестирование
5.5	Тестирование физической подготовленности. Итоговое занятие	3	3	0	Зачет
	ИТОГО	68	17	51	

Содержание учебного плана

1. Раздел: Введение в программу

1.1 Тема: Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр. Техника работы со спортивным инвентарем и оборудованием.

Теория: Инструктаж по технике безопасности с записью в журнале.

Практика: Демонстрация техники работы со спортивными снарядами и тренажерами.

2. Раздел: Физическая культура и спорт

2.1 Тема: Возникновение и история физической культуры

Теория: Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.

Практика. Составление дневника «Самонаблюдение»

2.2 Тема: Достижения российских спортсменов

Теория. Выдающиеся советские и российские спортсмены. Развитие советского и российского спорта

Практика. Презентация творческих проектов «Ими гордится Россия»

3. Раздел: Предупреждение травматизма, гигиена школьника

3.1. Тема: Лечебная физкультура. Приёмы самомассажа и релаксации

Теория. Приёмы самомассажа и релаксации.

Практика. Приёмы самомассажа и релаксации. Релаксационные настрои. Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног, лица.

3.2 Тема: Двигательный режим школьников-подростков

Теория. Характеристика основных показателей физического развития человека

Практика. Сравнение показателей физического развития родителей со своими показателями. Составление расписания физических нагрузок.

1.3 Тема: Закаливание, личная гигиена

Теория. Влияние закаливания на организм человека и его здоровье. Оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Практика. Изучение современных практик закаливаний. Составление памяток по соблюдению личной гигиены.

4. Раздел: Здоровье и спорт

4.1 Тема: Игры разных народов

Теория: Разучивание русских народных игр, игр разных народов, украинские народные игры, белорусские народные игры.

Практика: «Репка», «Коршун», «Горелки», «Змейка». «Высокий дуб», «Колдун», «Жмурки», «Вестовые». «Заяц-месяц», «Иванка», «Ворота», «Гуси-лебеди».

4.2 Тема: Игры – эстафеты

Практика: «Команда быстроногих», «Эстафеты-поезда», «Большая круговая эстафета», «Встречная эстафета», веселые старты «Зоологические забеги».

4.3 Тема: Физическая культура и спорт в системе общего образования.

Теория: Упражнения для гибкости и подвижности суставов.

Гибкость – физическое качество человека. Что такое подвижность суставов? Как укрепить суставы?

Практика: упражнения для гибкости спины. Упражнения для внутренней поверхности бедра. Махи ногами из различных положений.

4.4 Тема: Самостоятельные занятия физической культурой

Практика. ведение дневника самоконтроля. Основные показатели физической нагрузки. Дозировка физической нагрузки.

Промежуточная аттестация по показателям: подтягивания на перекладине – юноши (количество раз без ограничения времени), для девушек – подтягивания на низкой перекладине (количество раз без ограничения времени); прыжки через скакалку (количество раз в минуту). Подъем туловища из положения лежа (количество раз за 30 сек.)

4.5 Тема: Часы здоровья

Практика. «О пользе завтрака», «День каши» «День соков». «Фруктовый карнавал», «Сон на службе здоровья», «Мой образ жизни». Подвижные и спортивные игры.

4.6 Тема: Праздники

Практика: Праздник «Папа, мама, я – спортивная семья», «Богатырская сила», «Папа с сыном, великая сила!», «А ну –ка, девушки!», «Олимпийские состязания», «Фестиваль ГТО».

4.7 Тема: Зимние забавы

Практика. Зимние забавы. Подвижные и спортивные игры.

5. Раздел: Физическое совершенствование

5.1 Тема: Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр.

Теория: Инструктаж по технике безопасности с записью в журнале.

Практика: Демонстрация техники работы со спортивными снарядами и тренажерами.

5.2 Тема: Волейбол

Теория. Описание техники изучаемых игровых приёмов и действий, выявление и устранение типичных ошибок.

Практика. Овладение основными приёмами игры в волейбол. Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдение правила безопасности.

5.3 Тема: Баскетбол

Теория. Основы техники и тактики. Описание техники изучаемых игровых приёмов и действий, выявление и устранение типичных ошибок.

Практика. Овладение основными приёмами игры в баскетбол. Техника передвижения Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии. Ведение

мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия.

5.4 Тема: Просмотр презентаций ГТО

Практика. просмотр видеороликов.

5.5. Тема: Тестирование физической подготовленности. Итоговый контроль

Практика: промежуточная аттестация по показателям: подтягивания на перекладине – юноши (количество раз без ограничения времени), для девушек – подтягивания на низкой перекладине (количество раз без ограничения времени); прыжки через скакалку (количество раз в минуту). Подъем туловища из положения лежа (количество раз за 30 сек.)

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты:

У обучающегося будут

1. Сформированы навыки здорового образа жизни;
2. Воспитаны и развиты сила воли, стремление к победе;
3. Сформированы социальная активность личности и гражданская позиция молодых спортсменов.

Метапредметные результаты:

У обучающегося будут

1. Развита мотивация к совершенствованию всестороннего физического развития: развиты силовые и координационные способности, выносливость, быстрота и ловкость;
2. Развита и совершенствована двигательная активность;
3. Развита быстрота реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
4. Развита мотивация к овладению новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать

1. Значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе;

2. Основы физкультурной деятельности.

Обучающийся будет уметь

1. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

2. Выполнять упражнения, предназначенные для повышения основных физических качеств.

Обучающийся будет владеть

1. Навыками соблюдения техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом, навыками соблюдения гигиены;

2. Навыками самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

Раздел № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение

- помещение для постоянной работы (спортивный зал);
- оборудование и материалы: Компьютер, интерактивная доска, мультимедийный проектор, мяч волейбольный, баскетбольный, скакалка, маты, скамейки.

2. Учебно - методическое и информационное обучение

Используются печатные и ресурсы интернет.

- интернет-ресурсы:

1) Гаврилова Н.А. Формы аттестации и контроля обучающихся в дополнительном образовании// Методические рекомендации. – 2017. - <https://multiurok.ru>

2) Карелина С.В. Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа – основной документ педагога// Методические рекомендации. –

2017. - <http://mosmetod.ru> Дидактические материалы:

3) Российская электронная школа «Физическая культура» <https://resh.edu.ru/>

- нормативно-правовая база:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 09 ноября 2018 г. N 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 30.09.2020г. №533);
3. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).
4. Приказ Министерства образования Приморского края от 31.03.2022 г. № 23а-330 «Методические рекомендации по составлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ».

- список литературы для педагога:

1. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. М.: ФиС, 1987.
2. Буйлин Ю.Г., Портных Ю.И. «Мини-Баскетбол в школе» Москва 2017г.
3. Васильков Г.А. «От игры к спорту» Москва 2015г.
4. Васильков В.Г. «Физкультура и спорт» Москва 2016г.
5. Гладков В.Н. Психопрессинг лидерства. К проблеме личности (опыт комплексного применения психотерапевтических методов в спорте высших достижений). - М.: Советский спорт, 2007.
6. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. М.: Терра-Спорт, 2003.
5. Нтитушкta В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. М.: ИКА, 1988.

2.2. Оценочные материалы и формы аттестации

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий и итоговый контроль.

Входной контроль – оценка стартового уровня образовательных возможностей обучающихся при зачислении на программу. Проводится в виде заполнения дневника самонаблюдения, определения уровня физической подготовки (сдача нормативов).

Текущий контроль – оценка уровня и качества освоения тем (модулей, разделов) программы и личностных качеств обучающихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года. Проводится в виде зачетов (соревнования по игровым видам спорта).

Итоговый контроль – оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению всего периода обучения по программе. Проводится в форме спартакиады школьников.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога, выполнение тестовых заданий, зачёт (соревнование по игровым видам спорта), сдача нормативов.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: Дневник наблюдений, журнал посещаемости, информационная карта «Определение уровня развития физических качеств учащихся»; материал анкетирования и тестирования, протоколы спортивных соревнований.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: спортивная олимпиада, соревнование по игровым видам спорта.

2.3. Методические материалы

При реализации программы используются методики: интерактивное обучение, групповое обучение, интерактивные онлайн-тренажеры «Правила дорожного движения».

Используемые методы: игра; метод целостного упражнения; метод развития двигательных навыков; тесты.

Используемые технологии: игропрактика, технология сотрудничества, проектная технология, технология здоровьесбережения, технология

коллективной творческой деятельности.

Дидактические средства: картотека подвижных игр, картотека дыхательной гимнастики, картотека точечных массажей и самомассажей, картотека упражнений на релаксацию, картотека упражнений с нетрадиционным оборудованием.

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год обучения
Продолжительность учебного года		34
Количество учебных дней		34
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09. -28.12.
	3 полугодие	10.01. - 25.05.
Возраст детей, лет		11-17
Продолжительность занятия, час		2
Режим занятия		1 раз/нед.
Годовая учебная нагрузка, час		68

2.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события. Форма проведения	Сроки проведения
1	Акция «10000 шагов к жизни»	октябрь
2	Военно-патриотическая игра «Зарница»	март
3	Праздничная программа к Дню Защитника Отечества	февраль
4	Фестиваль ГТО	апрель, май
5	Участие в кроссе, посвященный «Дню Победы»	апрель
6	Спортивно-развлекательный конкурс «Здравствуй, лето!»	май

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Громова О.Е.* Подвижные игры для детей. Москва: Сфера, 2018.
2. *Мальцев А. И.* Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика

для школьников. Москва: Феникс, 2018.

3. *Патрикеев А.Ю.* Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры. 1-11 классы. Москва: Учитель, 2016.
4. *Питерских Г. Т.* Олимпийский марафон. История Олимпийских игр в вопросах и ответах. Москва: Русское слово – учебник, 2018.
5. *Фёдорова Н. А.* Физическая культура. Подвижные игры. Справочник. Москва: Экзамен, 2016.

