

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с. УСТИНОВКА
КАВАЛЕРОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ПРИМОРСКОГО КРАЯ

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ с. Устиновка



С. Лисняк

01.09.2023

БУДЬ ЗДОРОВ

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Возраст участников: 11-16 лет

Срок реализации программы: 1 год

Бычина Лариса Викторовна
педагог дополнительного
образования

Устиновка

2023г.

Раздел 1. Основные характеристики программы.

1.1. Пояснительная записка.

Актуальность программы включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культуры и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные и внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия не только физических, но и духовных способностей ребенка.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся. Программа построена на основе современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Направленность программы «Будь здоров» - физкультурно-спортивная.

Язык реализации программы – государственный язык РФ – русский.

Уровень освоения – стартовый.

Адресат программы. Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 11 до 16 лет, учащихся МБОУ СОШ с. Устиновка

Особенности организационно образовательного процесса: справка о физическом здоровье не требуется. Состав группы постоянный, виды занятий по организационной структуре групповые, индивидуальные.

Объем программы. 68 часов.

Срок реализации программы 1 учебный год.

Формы обучения: очная

Режим занятий: 1 час 2 раза в неделю.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы:

укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Задачи:

Воспитательные:

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
2. Популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
3. Создавать необходимые условия для формирования моральных и волевых качеств занимающихся, умение взаимодействовать в команде.

Развивающие:

1. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
2. Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками, закаливанию.

Обучающие:

1. Формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;;
2. Обучение технике и тактике спортивных игр.

1.3 Содержание программы

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	

1	Баскетбол	22	2	20	
1.1.	Стойки и перемещения баскетболиста	2	2	-	
1.2.	Остановки:	2	-	2	
1.3.	«Прыжком»	2	-	2	
1.4.	«В два шага»	2	-	2	
1.5.	Передачи мяча	2	-	2	
1.6.	Ловля мяча	2	-	2	
1.7.	Ведение мяча	3	-	3	
1.8.	Броски в кольцо	2	-	2	
1.9.	Подвижные игры	3	-	3	
2.	Волейбол	22	1	21	
2.1.	Перемещения	4	1	2	
2.2.	Передача	5	-	2	
2.3.	Нижняя прямая подача с середины площадки	4	-	4	
2.4.	Прием мяча	4	-	4	
2.5.	Подвижные игры и эстафеты	5	-	5	
3	Футбол	24	1	23	
3.1.	Стойки и перемещения	4	1	3	
3.2.	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	4	-	4	

3.3.	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	5	-	5	
3.4.	Передачи мяча	5	-	5	
3.5.	Подвижные игры	6	-	6	
	Итого:	68	3	50	

Содержание учебного плана

1. Раздел: Баскетбол

1. Тема: Баскетбол

1. Основы знаний. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);

передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу.

Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

2. Тема: Волейбол

Теория. Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки.

Основы знаний. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

Специальная подготовка.

Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения, в падении.

3. Раздел: Футбол

Правила игры в футбол. Роль команды и значение взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности. Пояснения к правилам игры в футбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечание, предупреждение и удаление игроков с полей. Планирование спортивной тренировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов. Виды соревнований. Система розыгрыша. Правила соревнований, их организация и проведение.

Упражнения для развития силы. Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Лежа на животе сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

1.4. Планируемые результаты

Личностные:

1. формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
2. развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
3. формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные:

1. способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
2. умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
3. способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
4. умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

Предметные:

1. правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
2. названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
3. упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

РАЗДЕЛ 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

1. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные.
2. Щит баскетбольный тренировочный.

3. Сетка для переноса и хранения мячей.

4. Волейбольная сетка универсальная.

2. Учебно-методическое обеспечение:

- Видеоматериалы, аудиоматериалы.

- Методические разработки по темам программы

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Формы аттестации: беседа, наблюдение, взаимоконтроль, опрос. Оценивая результат практической работы, а именно выступления обучающихся, опираются на такие критерии: качественное исполнение техники игры, знания правил, общий вид исполнения, командный характер игры.

Оценочные материалы:

Важнейшим звеном деятельности является учет, проверка, оценка знаний, умений, навыков обучающихся. На занятиях используются различные виды контроля:

входной - педагогическое наблюдение, собеседование с детьми, беседа с учителем - классным руководителем;

текущий – показательные соревнования, участие в спортивных мероприятиях и конкурсах;

промежуточный - проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

итоговый - контрольные упражнения; соревнования.

В целях контроля и оценки результативности занятий проводятся:

Тесты по ОФП:

- прыжки в длину с места (см);

- бег 30метров (сек);

- «челночный» бег 3x10 м.

Тесты технической подготовки:

Пионербол: - передача мяча в парах на точность(%);

- подача мяча(%).

Итоговый контроль:

- контрольные упражнения;
- соревнования.

2.3 Методические материалы

Методические особенности организации учебного процесса

Педагогические технологии

- объяснительно-иллюстративный;
- словесно-дидактический (рассказ, объяснение, беседа, описание);

наглядный:

- метод упражнений;
- методы воспитания:

Для развития двигательных способностей используются методы:

- стандартного упражнения;
- переменного упражнения;
- игровой и соревновательный.

Основные формы организации образовательного процесса:

групповые учебные занятия.

Таким образом, интегрированными результатами программы является воспитание такого ученика, который:

- понимает моральные ценности российской культуры;
- сможет отойти от собственных эгоистических взглядов через занятия в командах, знание правил и ведение «честной игры», навыки работы в коллективе, осознавать, что рядом могут находиться более слабые люди;
- будет способен, используя полученные знания, самостоятельно организовывать свои занятия физической активностью;
- получит удовольствие от занятий на открытом воздухе, понимая принципы взаимодействия человека и природы;
- будет вести здоровый образ жизни, принося пользу себе, близким людям и Отечеству.

2.4. Календарный учебный график.

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		34
Количество учебных дней		68
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	15.09.22-31.12.22
	2 полугодие	10.01.23-25.05.23
Возраст детей, лет		11-16
Продолжительность занятия, час		1
Режим занятия		2 раз в неделю
Годовая нагрузка		68 часов.

2.5 Календарный план воспитательной работы

Раздел	Мероприятие Форма проведения	Сроки проведения	Объём
Гражданско-патриотическое направление	Игра «Зарница», Весёлые старты к 23 февраля,	февраль	40 мин.
ЗОЖ	Игры на свежем воздухе, весёлые старты 4 апреля «День здоровья»	декабрь, апрель	40 мин

Список литературы

1. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе», №2, 2019.

2. Учебник физическая культура.5-9 классы: под общ. редакцией В.И.Ляха. -5-е изд. М.:2020г;

3. Найминова Э. Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры, 2020;