

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Глубокинская школа Краснинского района Смоленской области

РАССМОТРЕНО

На заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы
Горбатенкова Е. Горбатенкова
Приказ № 130-ОУ от 30.08.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Формула здоровья»

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Хроменков Юрий Николаевич,
учитель физической культуры

д. Двуполяны
2023 год

Пояснительная записка

Актуальность программы

Занятия на кружке 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

Программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Формула здоровья» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Основная цель образования – формирование разносторонне развитой, творческой личности, способной реализовать свой потенциал, как в собственных жизненных интересах, так и в интересах общества. Одной из составляющих этого процесса является физическое воспитание.

Программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Формула здоровья» предназначена для детского коллектива учреждения. Освоение учебного материала программы обеспечивает общее физическое развитие занимающихся, освоение и совершенствование техники общефизических упражнений, необходимые теоретические знания. Цель и задачи программы базируются на требованиях обязательного минимума содержания образования по физической культуре.

«Формула здоровья» - система различных упражнений, является эффективным средством укрепления здоровья, физического развития и воспитания. Организованный соответствующим образом педагогический процесс физического воспитания естественным образом будет и процессом формирования личности ребенка. Занятия на кружке «Формула здоровья» воспитывают волю, целеустремленность, трудолюбие, дисциплину. Разнообразие упражнений, средств и методов, позволяет целенаправленно развивать и совершенствовать двигательные качества и основные функции организма. Возможность дозирования нагрузки в широком диапазоне, делает общую физическую подготовку доступной для людей любого возраста, пола и физической подготовленности.

Программа «Формула здоровья» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, по уровню освоения – программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Адресат программы – обучающиеся 6-8 классов .

Объем программы – 68 учебных часов в год.

Формы организации образовательного процесса: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Форма проведения занятий: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью (практическая, комбинированная, соревновательная).

Виды занятий лекция, практические занятия, соревнования.

Срок освоения программы – 1 год.

Цель – сохранение, укрепление и развитие физического, интеллектуального, эмоционального, социального здоровья воспитанников.

Задачи:

- воспитывать спортивную выносливость, ловкость, развивать быстроту, гибкость и подвижность;
- приобщать воспитанников к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- воспитывать ценностное отношение к здоровому образу жизни, развивать общую культуру и эрудицию.

Условие реализации программы – учебные пособия, учебно-методические рекомендации, видеоматериалы, контрольно-измерительные материалы.

Формы аттестации/контроля – выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП, по технике освоения физических упражнений, участие в соревнованиях.

Оценочные материалы: оценивание результатов обучения осуществляется в трёх формах: текущего контроля, промежуточного контроля и итогового контроля знаний.

Текущий контроль знаний осуществляется на практических занятиях. Проверяется конструктивность работы обучающегося на занятии, степень активности в отработке практических способов действий, а также участие в обсуждении проблем (задач) и способов их решения.

Промежуточный контроль знаний проводится по результатам освоения каждой темы. Данный вид контроля помогает проверить степень усвоения материала, овладения предметными и метапредметными умениями и компетенциями.

Итоговый контроль осуществляется по результатам изучения курса. Он направлен на выявление степени усвоения системы знаний, овладения умениями и навыками, полученными в процессе изучения курса. Итоговый контроль осуществляется в форме подвижных игр и соревнований .

Планируемые результаты

знать:

- основы истории развития физической культуры;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия спортивных игр, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

применять освоенные технические приемы в тренировочной и соревновательной деятельности;

владеть элементарными тактическими приемами спортивных игр в нападении и защите;

принимать участие в соревновательной деятельности;

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Легкая атлетика	16	1	15	Тест. Соревнование
2	Гимнастика с элементами акробатики	8	1	7	Тест. Соревнование
3	Лыжная подготовка	10	2	8	Тест. Эстафета.
4	Настольный теннис	14	2	12	Тест. Участие в играх.
5	Спортивные игры	20	4	16	Тест. Участие в играх.

Содержание программы

Легкая атлетика. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях кружка. Бег спринтерский – 100 м; Бег кроссовый 3 км; Оздоровительный ходьба и бег; Ходьба быстрым шагом в полуприсяде. Ходьба широким шагом; Бег с высокого старта с изменением направления движения;

Челночный бег, прыжки на месте с поворотом, прыжки в длину с разбега; Прыжки в высоту с разбега; Развитие выносливости.

Гимнастика с элементами акробатики. Общеразвивающие упражнения с предметами; Упражнения на гимнастических снарядах; Бег с высокого старта с изменением направления движения; Общеразвивающие упражнения без предметов;

Строевые упражнения; Акробатические упражнения; Упражнения со скакалкой; Лазание по канату; Лазание и перелазанье - лазанье по наклонной скамейке в упоре присев; Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках по скамейке; Мост и поворот в упор, стоя на одном колене; Развитие скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки; Развитие силовой выносливости. Силовые упражнения в парах.

Лыжная подготовка. Теория: Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Т Б на уроках лыжной подготовки; Попеременный 2хшажный ход. Одновременный безшажный ход; Повороты переступанием;

Спуски и подъемы; Торможение; Прохождение дистанции 3 км; Подъем «елочкой»; Повороты на месте; Спуски с горки;

Лыжные гонки 1 км. Знать технику безопасности при занятиях лыжным спортом;

Настольный теннис. Настольный теннис. Основная стойка. Хват ракетки; Разновидность ударов, подач, приемов мяча; Удар срезкой справа; Подброс мяча при подаче. Баланс при подаче; Удар справа и слева накатом; Удар с лета; Откидной удар слева; Прием подачи; Тактика игры с разными противниками. Двусторонняя игра

Спортивные игры. Подвижные игры; Спортивные игры по упрощенным правилам; Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении с пассивным сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке (расстояние до корзины 4-5 м) Учебная игра. Выбивание мяча при ведении. Броски в корзину со средних дистанций. Учебная игра. Бросок в движении после ловли мяча. Броски в корзину с дальних дистанций. Учебная игра. Перехват мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из-под щита. Учебная игра. Тактика свободного нападения. Учебная игра. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении с пассивным сопротивлением защитника. Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения стороной подъема, носком, серединой лба Совершенствование техники ведения мяча Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель; Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря; Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом; Игра в футбол.

Календарный учебный график

№ п/п	Дата проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1		интегрированная	2	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях кружка Бег спринтерский – 100 м	Сдача нормативов, участие в соревновании
2		интегрированная	2	Бег кроссовый 3 км Общеразвивающие упражнения с предметами	Практическая работа
3		интегрированная	2	Упражнения на гимнастических снарядах Оздоровительная ходьба и бег	Практическая работа
4		интегрированная	2	Бег с высокого старта с изменением направления движения	Практическая работа

5		интегрированная	2	Прыжки на месте с поворотом, прыжки в длину с разбега	Практическая работа
6		интегрированная	2	Прыжки в высоту с разбега	Практическая работа
7		интегрированная	2	Метание малого мяча в цель на дальность	Практическая работа
8		интегрированная	2	Строевые упражнения Лазание и перелазанье -лазанье по наклонной скамейке в упоре присев	Практическая работа
9		интегрированная	2	Упражнения в равновесии стойка на одной и двух ногах с закрытыми глазами	Практическая работа
10		интегрированная	2	Переворот боком Стойка на руках с помощью	Практическая работа
11		интегрированная	2	Настольный теннис. Основная стойка. Хват ракетки	Практическая игровая деятельность
12		интегрированная	2	Разновидность ударов, подач, приемов мяча	Практическая игровая деятельность
13		интегрированная	2	Подброс мяча при подаче. Баланс при подаче.	Практическая игровая деятельность
14		интегрированная	2	Удар справа и слева накатом. Удар с лета.	Практическая игровая деятельность
15		интегрированная	2	Настольный теннис. Прием подачи Откидной удар слева.	Практическая игровая деятельность
16		интегрированная	2	Настольный теннис. Тактика игры с разными противниками.	Практическая игровая деятельность
17		соревнование	2	Настольный теннис. Двусторонняя игра	Практическая игровая деятельность
18		лекция	2	Теория: Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Т Б на уроках лыжной подготовки	беседа, опрос
19		интегрированная	2	Попеременный двухшажный ход. Одновременный	Практическая работа

				бесшажный ход.	
20		интегрированная	2	Повороты переступанием. Спуски и подъемы Прохождение дист. до 3 км.	Практическая работа
21		интегрированная	2	Подъем «елочкой». Повороты на месте	Практическая работа
22		интегрированная	2	Спуски с горки Лыжные гонки 1 км.	Практическая работа
23		интегрированная	2	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении с пассивным сопротивлением защитника.	Практическая игровая деятельность
24		интегрированная	2	Броски одной и двумя руками с места и в прыжке (расстояние до корзины 4-5 м) Учебная игра.	Практическая игровая деятельность
25		интегрированная	2	Вырывание и выбивание мяча на месте. Броски в корзину с ближних дистанций. Учебная игра.	Практическая игровая деятельность
26		интегрированная	2	Бросок в движении после ловли мяча. Броски в корзину с дальних дистанций. Учебная игра.	Практическая игровая деятельность
27		интегрированная	2	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении с пассивным сопротивлением защитника.	Практическая игровая деятельность
28		интегрированная	2	Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	Практическая игровая деятельность
29		интегрированная	2	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба	Практическая игровая деятельность
30		интегрированная	2	Ведение мяча с пассивным сопротивлением	Практическая игровая деятельность

				противника. Перехват мяча	
31		интегрированная	2	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости	Практическая игровая деятельность
32		интегрированная	2	Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря Игра в футбол	Практическая игровая деятельность
33		интегрированная	2	Мост и поворот в упор стоя на одном колене	
34		интегрированная	2	Развитие выносливости. Кросс до 15 мин	Сдача нормативов, участие в соревновании
			68 ч		

Список использованной литературы

1. Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов.
2. Лаптев А.П. «Лекции по общей и спортивной гигиене». М. 2016 г.
3. Жуков М.Н. «Подвижные игры». М. 2017г.
4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 2018 г.
5. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.2011г.
6. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 2016 г.