

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Ярославской области**

**Управление образования города Переславля-Залесского**

**МОУ Рязанцевская СШ**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор МОУ**

**Рязанцевской СШ**

---

**И.Н.Сергеева**

**№55 от «21» август 2024 г.**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА**

**«Мы здоровыми растём»**

Срок реализации программы – 1 год

Возраст обучающихся – 11-13 лет

Педагог физической культуры:

Майоров Николай Алексеевич

п. Рязанцево, 2024 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Обоснование.** Физической культуре и спорту всегда отводилась важнейшая роль в формировании физических и психических качеств рода человеческого.

Физическая культура-часть общей культуры общества, достижений в области физического воспитания и совершенствования человека. Она включает в себя систему физического воспитания, специальные знания по анатомии, психологии и другим отраслям, развитие спорта и достижения в нем.

**Актуальность и педагогическая целесообразность.** Видеть красивого, умного и здорового ребенка - желание каждого, кто находится с ним рядом, кого волнует и заботит его будущее. Папы и мамы. Бабушки и дедушки постоянно размышляют над тем, как, когда и сколько нужно заниматься с ребёнком, чтобы быстрее научить его ходить, говорить, считать и писать и порой совсем забывают, не замечают рядом верных и надежных помощников, название которым – физкультура, спорт, движение.

Физиологи считают движение врожденной потребностью человека. Врачи считают, что движение-это преграда для всех болезней. Педагоги считают физкультуру и спорт хорошими воспитателями личностных качеств, таких как дисциплинированность, трудолюбие, выносливость, самосовершенствование. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка- основа формирования личности.

Сегодня дети и подростки сталкиваются с тремя пороками цивилизации: накоплением отрицательных эмоций без физической разрядки, перееданием и гиподинамией. Большинство детей испытывают двигательный дефицит, т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, задержку возрастного развития, нарушения координации движений, недостаточность быстроты и ловкости, гибкости и силы.

Дополнительная образовательная программа «Мы здоровыми растём» направлена на то, чтобы помочь ребенку справиться с гиподинамией, оздоровить его, сформировать навыки активного, здорового образа жизни.

Содержание программы предполагает ознакомление детей с разнообразными видами спорта, что способствует созданию базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Программа включает в себя занятия по общей физической подготовке, которые совершенствуют физические качества: быстроту, ловкость, силу, гибкость и выносливость.

Программа ориентируется на развитие природных данных ребенка, помогает учесть его возможности, предоставляет ему право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

**Цель программы:** формирование потребности ведения здорового образа жизни, посредством занятий ОФП «Мы здоровыми растём».

## **Задачи:**

### *Образовательные:*

- обучить основным приемам техники и тактическим действиям в различных видах спортивных игр;
- формировать навыки и умения согласованной и продуктивной работы в коллективе.

### *Развивающие:*

- способствовать формированию морально-волевых качеств: дисциплинированность, выносливость, упорство в достижении цели;
- прививать навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами и требованиями игры.

### *Воспитательные:*

- воспитывать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом, в здоровом образе жизни;
- привлечь максимально возможное количество детей и подростков к систематическим занятиям спортом.

## **Программа строится на принципах:**

- доступности и последовательности (предполагает построение учебного процесса от простого к сложному);
- учета возрастных особенностей (содержание и методика работы ориентированы на разновозрастной коллектив);
- принцип связи теории с практикой (т.е. органичное сочетание в работе с детьми необходимых теоретических знаний и практических умений и навыков);
- принцип индивидуализации программы (предполагает максимальный учет характерологических особенностей каждого воспитанника);
- принцип результативности (в программе указано, что узнает и чему научится каждый ребенок, соответственно его возрастным и индивидуальным способностям);
- принцип актуальности (предполагает максимальную приближенность содержания программы к реальным условиям жизни и деятельности детей);

## **Организация учебного процесса**

Программа рассчитана на 1 год обучения

Годовая нагрузка 34 учебных недель – 68 часа

Предназначается для детей 11-13 лет

Наполняемость группы 15 человек.

Группа смешанная: мальчики и девочки.

Режим работы: занятия проводятся 2 раз в неделю по 1 часу с перерывом, согласно расписания. Продолжительность учебного занятия в соответствии с требованиями СанПин.

Условия приёма: принимаются все желающие дети, прошедшие медицинский осмотр и имеющие допуск (медицинскую справку) к спортивно-физкультурным занятиям.

Место проведения занятий: Ярославская область Переславский район, п. Рязанцево, ул. Большая Октябрьская, д.60

## Ожидаемые результаты

По результатам изучения дополнительной общеобразовательной программы "Мы здоровыми растём" планируется:

- снижение уровня заболеваемости детей;
- социальная адаптация обучающихся;
- сформирование коммуникативных способностей;
- участие в общешкольных, муниципальных и областных мероприятиях.

### Знать:

- основные правила игр настольного тенниса, волейбола, баскетбола;
- правила проведения соревнований, судейство;
- основные техники и тактики игр;
- индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите.

### Уметь:

- бегать на разные дистанции;
- играть на счет из одной, трех партий в настольном теннисе;
- делать нижнюю и верхнюю подачу, передачу, блокирование мяча в волейболе;
- делать перемещения и остановки, ловлю и передачу мяча в баскетболе;
- ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо;
- уметь играть в команде.

## Методическое обеспечение программы.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу воспитанниками контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Теоретический материал по предмету дается в процессе практических занятий.

Формы проведения занятий – коллективные, групповые.

Занятия проводятся по традиционной схеме (подготовительная, основная, заключительная части), оставаясь без изменения по форме, изменяется по содержанию. Вместо 3-х четких переходов от одной части к другой (традиционно) может использоваться волнообразная система нагрузки (когда используется большое количество переходов), при которой дети будут меньше утомляться.

На теоретических занятиях даются необходимые знания по истории возникновения и развития физкультуры и спорта, гигиене, о врачебном и самоконтроле, технике безопасности, об атлетических снарядах, тренажерах и упражнениях, правилах проведения соревнований, судействе.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед по 15-20 минут, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия).

На практических занятиях приобретаются умение и навыки безопасной работы в спортзале, на спортплощадке, со снарядами и тренажерами. На базе общей физической подготовки изучается и совершенствуется техника соревновательных упражнений, развиваются специальные качества, необходимые спортсмену.

Основной метод обучения-квалифицированный показ и объяснение, производимые с учетом психофизических особенностей воспитанника. При развитой зрительной памяти упор делается на наглядном методе обучения; при аналитическом типе мышления и

слуховой памяти показ дополняется подробным объяснением ;при преобладании двигательной памяти необходимо ориентироваться на метод непосредственного выполнения. Особое внимание обращается на овладение техникой выполнения упражнений, что позволяет избежать травм, повышает результативность тренировок.

В программе используются:

- занятия, состоящие из набора упражнений малой, средней и большой интенсивности;
- занятия-тренировки по программным видам спорта;
- занятия-соревнования, в ходе которых из 2-х команд выявляют победителя;
- занятия-зачеты, на которых воспитанники сдают нормативы и проходят контрольные испытания по выполнению основных упражнений на время, скорость , расстояние (нормы ГТО);
- учебно-тренировочные игры, где закрепляются полученные умения и навыки, отрабатываются техника и тактика игры, происходит эмоциональная и психологическая подготовка воспитанников к соревнованиям.

### Календарный учебный график

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в год	Место проведения	Режим занятий
<b>02.09</b>	<b>30.05</b>	<b>34</b>	<b>68</b>	<b>МОУ Рязанцевская СШ</b>	<b>2 раза в неделю по 1 часу</b>

### Календарно - тематический план на 2024-2025 учебный год.

№ п/п	Дата проведения занятия	Тема	Всего, часы
<b>Вводное занятие 1 ч.</b>			
1		Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий ОФП. Система планирования тренировки спортсмена: многолетнее, годовое, оперативное планирование. Индивидуальный план тренировки. Организационные вопросы.	1
<b>Лёгкая атлетика – 15 ч.</b>			
2		Бег на короткие дистанции.	1
3		Бег на короткие дистанции.	1
4		Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.	1
5		Ускорения; бег по повороту; финиш.	2
6		Бег на время на дистанции 30. 60м.	2
7		Бег на время на дистанции 100м.	2

8		Бег по пересечённой местности.	2
9		Бег на средние дистанции.	2
10		Бег на средние дистанции.	2
Настольный теннис 10 ч.			
11		Правила техники безопасности	2
12		Правила игры	2
13		Основные техники и тактики игры	2
14		Игра на счет из одной, трех партий.	2
15		Правила проведения соревнований, судейство.	2
Волейбол – 14 ч.			
16		Приём мяча. Верхняя передача мяча.	2
17		Нижняя подача мяча.	2
18		Верхняя подача мяча.	2
19		Нападающий удар. Из 2-й и 4-й зоны. Блокирование мяча. Одиночный блок	2
20		Нападающий удар. Из 2-й и 4-й зоны. Блокирование мяча. Двойной блок.	2
21		Учебно-тренировочная игра.	2
22		Учебно-тренировочная игра. Соревнования	2
Баскетбол – 28 ч.			
23		Перемещения и остановки. Учебная игра.	2
24		Ловля и передача мяча. Учебная игра.	2
25		Учебно-тренировочная игра.	2
26		Ведение мяча правой и левой рукой.	2
27		Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.	2
28		Броски мяча в кольцо. Двумя руками от груди, из-за головы.	2
29		Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия.	2
30		Овладение мячом и противодействия. Выбивание мяча. Вырывание мяча. Перехват.	2
31		Отвлекающие приёмы. Позиционное нападение,	2

		личная защита.	
32		Отвлекающие приёмы. Взаимодействие в нападении и защите через «заслон».	2
33		Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.Позиционное нападение.	2
34		Групповые тактические действия в нападении и защите.Нападение быстрым прорывом 2х1.	2
35		Командные тактические действия в нападении и защите. Позиционное нападение с изменением позиций.	2
36		Двусторонняя игра.	2
		<b>ВСЕГО: 68 часа</b>	

### Учебно-тематический план

№ п\п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие. Т/б	1	1	-
2	Легкая атлетика	15	2	13
3	Спортивные игры:			
3.1	Настольный теннис	10	1	9
3.2	Баскетбол	28	2	26
3.3	Волейбол	14	1	13
4	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	Согласно плану спортивных мероприятий		
	<b>Итого</b>	<b>68</b>	<b>7</b>	<b>61</b>

## СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Перечень разделов или тем занятий	Количество часов			Содержание дополнительной образовательной программы (краткое описание содержания занятия)	Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы	
	всего	теория	практика		Форма занятия Используемые приёмы и методы, дидактическое и техническое оснащение	Формы подведения итогов
Вводное занятие	1	1	-	<p>Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры и спорта в современном обществе.</p> <p>Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.</p> <p>Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость ежедневными занятиями физической культурой.</p> <p>Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом.</p> <p>Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.</p> <p>Техника безопасности во время занятий ОФП. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном</p>	<p>Познавательный рассказ педагога, с использованием наглядного материала, схем, таблиц, ресурсов Интернета, беседа.</p>	<p>Спортивная мини-игра на сплочение коллектива</p>



				зале. Помощь при ушибе, при растяжении и т.д. Организационные вопросы		
Легкая атлетика	15	2	13	<p>Краткие исторические сведения о развитии лёгкой атлетики в мире и в России. Состояние данного вида спорта на сегодняшний день.</p> <p>Правила техники безопасности.</p> <p>Ходьба и медленный бег. Бег на короткие дистанции 30-60 до 100м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон. Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. Ускорения; бег по повороту; финиш. Бег на время на дистанции 30, 60, 100 м.</p> <p>Правила проведения соревнований, судейство.</p>	Теоретический материал - объяснение, разминка, показ, тренировка, учебно-тренировочные старты. Минимальный набор тренажеров и снарядов: гимнастические скамейки, гимнастические маты, скакалки, гимнастические палки, различные мячи. Наличие комплексной спортивной площадки и спортзала.	Соревнования среди членов коллектива. Контрольные испытания - бег на время на дистанции 30, 60, 100 м.
Спортивные игры						
				Краткие исторические сведения о развитии лёгкой атлетики в мире и в России. Состояние данного вида спорта на сегодняшний день.	Объяснение, разминка, показ,	Учебно-тренировочные

Настольный теннис	10	1	9	<p>Правила техники безопасности.</p> <p>Правила игры.</p> <p>Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки и способы игры. Исходная позиция при подаче стока теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.</p> <p>Практические занятия.</p> <p>Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Изучение основных стоек теннисистов.</p> <p>Тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подач.</p> <p>Тренировка ударов «накат» справа и слева, «подрезка» на столе.</p> <p>Сочетание ударов. Имитация ударов справа и слева, сочетание ударов. Имитация перемещений с выполнением ударов. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий.</p> <p>Правила проведения соревнований, судейство.</p>	отработка навыков игры. Оборудование для настольного тенниса.	игры. Соревнования среди членов коллектива.
Баскетбол	28	2	26	<p>Краткие исторические сведения о развитии лёгкой атлетики в мире и в России. Состояние данного вида спорта на сегодняшний день.</p> <p>Правила техники безопасности.</p> <p>Правила игры.</p> <p>Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег.</p> <p>Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо).</p> <p>Остановки (прыжком). Повороты на мете (вперед, назад).</p> <p>Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.</p> <p>Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.</p> <p>Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху, из-за головы. Броски мяча в кольцо.</p> <p>Техника защиты. Стойка защитника с выставленной вперед ногой.</p> <p>Стойка со ступнями на одной линии.</p> <p>Тактика нападения. Индивидуальные действия. Групповые</p>	<p>Познавательный рассказ педагога, теоретический материал.</p> <p>Объяснение, разминка, показ, отработка технических навыков.</p> <p>Минимальный набор тренажеров и снарядов: гимнастические</p>	Двусторонняя игра. Учебная игра.

				<p>действия. Командные действия.          Выбивание мяча. Вырывание мяча. Перехват.          Отвлекающие приёмы. Позиционное нападение, личная защита.          Отвлекающие приёмы. Взаимодействие в нападении и защите через «заслон».          Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.          Позиционное нападение.          Групповые тактические действия в нападении и защите. Нападение быстрым прорывом 2х1.          Командные тактические действия в нападении и защите.          Позиционное нападение с изменением позиций.          Двусторонняя игра. Учебная игра.          Правила проведения соревнований, судейство.</p>	<p>скамейки,          гимнастические маты, скакалки,          гимнастические палки,          различные мячи. Наличие комплексной спортивной площадки и спортзала.</p>	
Волейбол	14	1	13	<p>Краткие исторические сведения о развитии лёгкой атлетики в мире и в России. Состояние данного вида спорта на сегодняшний день.          Правила техники безопасности.          Правила игры.          Действия без мяча. Перемещения и стойки, перемещения лицом вперед, перемещения приставными шагами, лицом, правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещения.          Действия с мячом. Передача мяча: сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, передачи в парах, отбивание мяча кулаком через сетку.          Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача мяча через сетку из-за лицевой линии. Приём мяча. Верхняя передача мяча. Верхняя подача мяча.          Техника защиты.          Действие без мяча. Перемещения и стойки.          Действия с мячом. Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска в сторону, после броска через сетку, от нижней подачи.          Тактическая подготовка.</p>	<p>Познавательный рассказ педагога, теоретический материал.          Объяснение, разминка, показ, отработка технических навыков.          Минимальный набор тренажеров и снарядов: гимнастические скамейки, гимнастические маты, скакалки, гимнастические</p>	<p>Двусторонняя игра. Учебная игра.</p>

			<p>Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи, выбор места для второй передачи и в зоне 3.</p> <p>Нападающий удар. Из 2-й и 4-й зоны. Блокирование мяча.</p> <p>Одиночный блок</p> <p>Нападающий удар. Из 2-й и 4-й зоны. Блокирование мяча. Двойной блок.</p> <p>Групповые действия. Взаимодействия игроков.</p> <p>Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи.</p> <p>Расположение игроков при приеме подачи. Командные действия.</p> <p>Учебная игра.</p> <p>Правила проведения соревнований, судейство.</p>	<p>палки, различные мячи. Наличие комплексной спортивной площадки и спортзала.</p>	
ИТОГО:	68	7	61		

## КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

### Образовательные результаты реализации программы.

Возрастная категория	11 лет	12 лет	13 лет
Виды спорта			
Лёгкая атлетика	<u>Знания:</u> влияние занятий легкой атлетикой на организм занимающихся. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. История зарождения легкой атлетики как вида спорта.	<u>Знания:</u> виды легкой атлетики. Знание правил в метании, прыжках в высоту и длину.	<u>Знания:</u> организация и планирование самостоятельных занятий по легкой атлетике. Развитие быстроты, выносливости.
	<u>Умения:</u> высокий старт, бег с преодолением препятствий, бег 60 метров, кросс 500-1000 метров, прыжок в длину способом «согнув ноги», прыжок в высоту способом «перешагивание», метание малого мяча в цель и на дальность.	<u>Умения:</u> низкий старт, финиширование, бег 60 метров, кросс 1000-1500 метров, прыжок в длину способом «согнув ноги», прыжки в высоту способами: «перешагивание» и «перекидной», метание мяча с разбега.	<u>Умения:</u> низкий старт, бег 60 метров, кросс 1500-2000 метров, прыжок в длину способом «прогнувшись», прыжок в высоту способом «перекидной», метание мяча с разбега, эстафеты.
Теннис	<u>Знания:</u> правила игры, способы держания ракетки, ударов, подачи.	<u>Знания:</u> разновидности ударов, удары «накат», «подрезка», справа, слева,	<u>Знания:</u> основные правила судейства
	<u>Умения:</u> стойка игрока,	<u>Умения:</u> удары «накат», «подрезка»,	<u>Умения:</u> чередование различных

	передвижение шагами, выпадами, прыжками, удары по мячу, подачи, игра на счет.	справа, слева, выбор позиции.	подач, отражение сложных подач, парная игра, судейство.
Волейбол	<u>Знания:</u> история волейбола, основные приемы игры в волейбол.	<u>Знания:</u> правила игры, правила техники безопасности. Подвижные игры и упражнения, подводящие к волейболу.	<u>Знания:</u> правила судейства.
	<u>Умения:</u> верхняя передача, перемещения и стойки, нижняя прямая подача.	<u>Умения:</u> нижняя и верхняя передача, верхняя подача,	<u>Умения:</u> нападающий удар, одиночный и двойной блоки
Баскетбол	<u>Знания:</u> история баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности.	<u>Знания:</u> правила игры. Подвижные игры и упражнения, подводящие к игре баскетбол.	<u>Знания:</u> судейство.
	<u>Умения:</u> ведение мяча, остановка, передача двумя руками от груди, бросок мяча в корзину.	<u>Умения:</u> передвижения, остановка шагом и прыжком, передача и ловля мяча на месте и в движении, штрафной бросок.	<u>Умения:</u> броски мяча в корзину после ведения, выбивания мяча, перехват мяча, борьба за мяч, отскочивший от мяча.

## Список используемой литературы

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М.1984г.
2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры».М.1984г.
3. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье».М.1982г.
4. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену».М.1984г.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике».М.1988г.
6. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена».м.1982г.
7. Уваров В.П. «Смелые и ловкие».М.1982г.
8. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов».М.1984г.