

Департамент образования Администрации городского округа Самара
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей «Искра»
городского округа Самара

Принята на заседании
педагогического совета
от «21» августа 2023 г.
Протокол № 7

Утверждаю:
Директор МБУ ДО
ЦДОД «Искра» г.о. Самара
Плотникова Т.Ю.

Приказ № 389-од
«21» августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Будь здоров!»

Возраст обучающихся - 5-17 лет
Срок реализации - 1 год

Разработчик – ГЯЧ-САМАРЦЕВА
Анастасия Михайловна
педагог дополнительного образования

г. Самара
Год редакции – 2023 г

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Будь здоров!» разработана в соответствии с:

- ФЗ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования в РФ
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года;
- Приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14» Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работ образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;
- Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных программ.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении дополнительное образование спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение обучающимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Обоснование необходимости программы.

Программа базируется на элементах из различных видов спорта и в комплексе позволяет развить на достаточном уровне у учащихся такие качества как сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, а также создать все необходимые предпосылки для специализации в выбранном виде спорта.

Актуальность программы обусловлена несколькими причинами:

- ухудшение здоровья детей, повышение роста заболеваемости;
- высокая умственная и психологическая нагрузка в школе;
- частые стрессовые состояния.

Цель программы: создание условий для физического развития и укрепления здоровья воспитанников.

Задачи:

обучающие:

- сформировать необходимые знания по истории, теории, методике физической культуры (врачебный контроль и самоконтроль, гигиена, техника безопасности и т.п.);
- познакомить воспитанников с техникой и тактикой различных видов спорта;
- познакомить с правилами и организацией проведения соревнований.

развивающих:

- развить устойчивый интерес к занятиям спортом;
- развить всестороннюю физическую подготовку;
- укреплять здоровье воспитанников.

воспитательные:

- формирование моральных, волевых качеств; чувства дружбы и товарищества, готовности к взаимопомощи.
- формирование бережного отношения к своему здоровью и стремления к здоровому образу жизни;
- формирование навыков общественного поведения.

Планируемые результаты:

По окончании изучения программы по «Общей физической подготовке» воспитанники должны

знать:

- сведения по истории, теории и методике физической культуры;
- о врачебном контроле и самоконтроле;
- сведения о гигиене;
- сведения по технике безопасности; о первой медицинской помощи при травмах;
- сведения о технике и тактике различных видов спорта;
- о правилах и организации проведения соревнований;
- об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях

уметь:

- выполнять контрольные нормативы по «Общей физической подготовке» для своего возраста;
- оказать первую помощь при спортивных травмах;
- выполнять начальные разрядные нормативы по «Общей физической подготовке» по разделам программы: лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, игровым видам и др.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Будь здоров!» имеет физкультурно-спортивную направленность. По содержанию – базовая.

Программа рассчитана на детей в возрасте 5-17 лет, не имеющих противопоказания по здоровью, с педагогической нагрузкой:

для детей 5-7 лет - 2 часа в неделю, всего за год - 72 часа (2 раза в неделю по 1 часу),
для детей 7-17 лет - 4 часа в неделю, всего за год 144 часа (2 раза в неделю по 2 часа),

срок реализации программы — 1 год, количество детей в группе — до 20 человек.

Учебно-тематический план 1 года обучения (5-7 лет)

№ п/п	Тема	Количество часов			Способ отслеживания
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	1	1	Устный опрос
2.	Краткий обзор о физической культуре	2	2		Беседа, наблюдение
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма. Гигиена, закаливание	4	2	2	Наблюдение, беседа
4.	Двигательная активность	30	10	20	Игры, эстафеты, соревнования
5.	Общая физическая подготовка	24	10	14	Выполнение комплекса

					упражнений
8.	Диагностика	4	2	2	Сдача тестовых заданий
9.	Воспитательная работа	6		6	
	ИТОГО	72	27	45	

Содержание программы 1 год обучения

1. Вводное занятие. Знакомство с обучающимися, планом работы объединения на учебный год. Инструктаж по ТБ на занятиях. Правила поведения в зале.

2. Краткий обзор о физической культуре. История физической культуры, основные направления развития физической культуры в современном обществе, укрепление здоровья средствами физической культуры.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма. Гигиена, закаливание.

Общие понятия о строении и функциях организма человека. основных мышечных групп, их работоспособность и подвижность в суставах, физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль:

4. Двигательная активность. Общеразвивающие упражнения, подвижные игры и игровые упражнения, элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.), всевозможные прыжки и прыжковые упражнения, метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей), спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий). Основные методы выполнения упражнений.

5. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие быстроты, ловкости, выносливости на учебном материале по легкой атлетике, гимнастике, подвижных и спортивных игр.

6. Диагностика. Выполнение тестовых заданий для данного возраста детей.

Учебно-тематический план 1 года обучения (7-17 лет)

№ п/п	Тема	Количество часов			Способ отслеживания
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	1	1	Устный опрос
2.	Краткий обзор о физической культуре	2	2		Беседа, наблюдение
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма. Гигиена, закаливание	6	4	2	Наблюдение, беседа
4.	Двигательная активность	30	10	20	Выполнение комплекса упражнений
5.	Общая физическая подготовка	30	10	20	Выполнение комплекса упражнений
6.	Специальная физическая подготовка	40	10	30	Выполнение комплекса упражнений
7.	Тренажеры	24	4	20	Выполнение упражнений на тренажерах
8.	Диагностика	4	2	2	Сдача контрольных нормативов

9.	Воспитательная работа	6		6	
	ИТОГО	144	43	101	

Содержание программы 1 год обучения

1. Вводное занятие. Знакомство с обучающимися, планом работы объединения на учебный год. Инструктаж по ТБ на занятиях. Правила поведения в зале.

2. Краткий обзор о физической культуре. История физической культуры, основные направления развития физической культуры в современном обществе, укрепление здоровья средствами физической культуры.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма. Гигиена, закаливание.

Общие понятия о строении и функциях организма человека. основных мышечных групп, их работоспособность и подвижность в суставах, физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль:

4. Двигательная активность. Общеразвивающие упражнения, подвижные игры и игровые упражнения, элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.), всевозможные прыжки и прыжковые упражнения, метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей), спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий). Основные методы выполнения упражнений.

5. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие быстроты, ловкости, выносливости на учебном материале по легкой атлетике, гимнастике, подвижных и спортивных игр.

6. Специальная физическая подготовка. «Физическое совершенствование»

Специальный комплекс упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. дальнейшее развитие физических качеств. Единство общей и специальной подготовки.

Гармоничное физическое развитие ребенка, посредством освоения новых теоретических знаний и применение их на практике.

7. Тренажеры. Технические средства обучения, доступные тренажеры. Виды тренажеров, их назначение. Простые упражнения на тренажерах в соответствии с возрастом, физической подготовкой ребенка.

8. Диагностика. Сдача нормативов.

Методическое обеспечение программы

Для реализации образовательного процесса на занятиях применяются следующие методы:

- объяснительно - иллюстративный, способствующий формированию у обучающихся знаний о способах сохранения здоровья и т.д., применяется на теоретических занятиях;
- репродуктивный (воспроизводящий) - основной метод реализации программы, способствующий развитию у обучающихся практических навыков и умений, применяется на практических занятиях, связанных с выработкой основных спортивных умений и навыков;
- в форме учебно-тренировочных занятий, включающих вводную (теоретическую) часть,

разминку, практическую часть (упражнения, спортивные игры, кроссы, эстафеты), инструкторско-методические занятия, восстановительные мероприятия.

Для определения степени подготовленности обучающихся к освоению частей программы в начале каждого года обучения проводится входная диагностика, а также промежуточная и итоговая диагностики для контроля за освоением учащимися получаемых знаний и навыков, их физическим развитием.

Кадровое обеспечение

Педагог - опытный тренер, обладающий знаниями по биологии, анатомии, владеющий физической, психолого-педагогической и специальной подготовкой.

Материально-техническое обеспечение

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям воспитанников, его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

Учебно-практическое оборудование

Тренажеры

Штанга, гири, гантели,

Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)

Мячи: малый мяч (мягкий) -3 шт., баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные

Палка гимнастическая, скакалка

Мат гимнастический

Дартс с магнитными дротиками

Кегли

Флажки: разметочные с опорой, стартовые

Лента финишная

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)

Щит баскетбольный тренировочный

Сетка волейбольная

Аптечка

Список используемой литературы

1. Бурменская Г.В. «Формирование универсальных действий» М., 2010;
2. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно – спортивное совершенствование, М..2002;
3. Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб, 2000
4. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры и спорта.
5. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся, М., 2002
6. http://www.tvoyrebenok.ru/outdoor_games.shtml