

Управление образования Администрации муниципального образования  
«Муниципальный округ Балезинский район Удмуртской Республики»  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Пыбьинская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено и принято  
на педсовете  
Протокол № 8  
от «31» мая 2023 г.



Утверждаю  
Директор школы: / Ворончихин Ю.В.  
Приказ № 120 от 31.05.2023 г.

**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности «Здоровячок»**

**Возраст обучающихся – 7--14 лет  
Срок реализации – 9 месяцев**

Составитель:  
Пономарев В.Е., учитель физической  
культуры

**с. Пыбья, 2023 год**

## Пояснительная записка

**Направленность** программы дополнительного образования по общей физической подготовке «Здоровячок» – физкультурно-спортивная.

**Актуальность.** В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к ЗОЖ, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

### **Отличительная особенность**

Программа ОФП дополнительного образования «Здоровячок» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках ФК в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интереса детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в жизни. При составлении плана занятий необходимо учитывать, что программа составлена из отдельных разделов деятельности, из отдельных самостоятельных разделов деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. В связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности детей. Для занимающихся детей программой предусматриваются теоретические, практические занятия, участие в соревнованиях, судейская практика.

**Возраст детей:** программа дополнительного образования «Здоровячок» предназначена для учащихся 2-7 классов. Условия набора детей: заниматься в кружке может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям. Сроки реализации программы дополнительного образования рассчитана на 1 год обучения. Форма и режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу во второй половине дня. Всего – 34 часа. Наполняемость учебной группы – 15 человек.

**Цель программы** дополнительного образования - совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечнососудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата и повышение сопротивляемости организма школьника неблагоприятным влияниям внешней среды посредством физических упражнений.

Для достижения указанной цели решаются следующие задачи.

### **Оздоровительные:**

- укреплять здоровье и закалывать кружковцев;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм воспитанников;
- снимать физическую и умственную усталость.

### **Образовательные:**

- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

### **Развивающие:**

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

### **Воспитательные:**

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности воспитанника;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

#### **Место проведения:**

- Спортивная площадка (футбольное поле, гимнастический городок, беговая дорожка);
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

#### **Инвентарь:**

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Кегли;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с кольцами;
- Секундомер;
- Маты;
- Ракетки;
- Обручи.

#### **Формы занятий:**

- групповые и индивидуальные формы занятий - теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций - и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

#### **Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:**

- Эффективность реализации программы;
- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

#### **Условия реализации программы**

Условия набора детей – на основании письменного заявления родителей.

Материально- техническое оснащение; спортивный зал ,спортивная площадка оснащён всем необходимым для проведения занятий по программе «Здоровячок»

#### **Методические рекомендации.**

Методика работы с детьми строится в направлении личностно - ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельную и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Занятия проводятся в школьном спортивном зале, на школьном стадионе, на игровых площадках.

Для реализации программы используются спортивные сооружения и спортивный инвентарь.

#### Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Вводное занятие. Ознакомление с правилами соревнований.	1	1	-
2	Техника безопасности во время занятий ОФП			
3	Лёгкая атлетика	7	10 мин	6ч 30 мин
4	Спортивные игры: Футбол Волейбол Баскетбол Настольный теннис	6 7 6 7	10 мин 10 мин 10 мин 10 мин	5ч 30 мин 6ч 30 мин 5ч 30 мин 6ч 30 мин
5	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий. 8ч		
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>	<b>2ч10 мин</b>	<b>31ч 30 мин</b>

Занятия проводятся с нагрузкой **1 час** в неделю. На данном этапе предполагается:  
 ознакомление с видами укрепления здоровья и закаливания организма ;  
 воспитание интереса к занятиям;  
 на создание базы разносторонней физической функциональной подготовленности;  
 развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах и умения расслаблять мышцы;  
 укрепление опорно-двигательного аппарата;  
 воспитание общей выносливости, ловкости

## **Планируемые результаты освоения программы «Здоровячок»:**

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

### **Знать и иметь представление:**

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

### **Уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям сердечных сокращений;
- взаимодействовать с воспитанниками в процессе занятий ОФП.

**Анализ результатов освоения программы осуществляется следующим образом:**

- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков (Приложение 1)

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения
1.	Техника безопасности во время занятий ОФП. Система планирования тренировки спортсмена: многолетнее, годичное, оперативное планирование. Индивидуальный план тренировки.	
<b>Лёгкая атлетика</b>		
2.	Техника безопасности во время занятий л/а. Бег на короткие дистанции.	
3.	Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. Бег на время на дистанции 30. 60м	
4.	Ускорения; бег по повороту; финиш. Бег на время на дистанции 100м	
5.	. Бег по пересечённой местности	
<b>Футбол</b>		
6.	Техника безопасности во время занятий футболом. Удары по мячу с места, с хода. Ведение и обводка. Отбор мяча	
7.	Финты. Выбивания Отбор мяча. Вбрасывание мяча	
8.	Соревнования. Тренировочная игра	
<b>Баскетбол</b>		
9.	Техника безопасности во время занятий баскетболом. Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча. Учебная игра	
10.	Бросок мяча в кольцо в прыжке двумя руками. Броски мяча в кольцо после ведения	
11.	. Выбивание мяча при ведении и броске. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Учебно-тренировочная игра	
<b>Волейбол</b>		
12.	Техника безопасности во время занятий волейболом. Приём мяча. Передача мяча.	
13.	Приём мяча. Передача мяча. Подача мяча. Прием подачи двумя руками снизу	
14.	Подача мяча. Прием подачи двумя руками снизу. Нападающий удар. Блокирование мяча	
15.	Учебно-тренировочная игра. Соревнования	
<b>Баскетбол</b>		
16.	Техника безопасности во время занятий баскетболом. Ведение мяча правой и левой рукой. Отвлекающие приемы. . Броски мяча в кольцо	
17.	Овладение мячом и противодействия. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игра	
18.	Групповые тактические действия в нападении и защите. Игра	
<b>Настольный теннис</b>		
19.	Техника безопасности во время занятий настольным теннисом. Упражнения с ракеткой и шариком. Техника подачи толчком. Игра толчком справа и слева	
20.	Атакующие удары по диагонали. Атакующие удары по линии	
21.	Игра в защите. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки	
22.	Выполнение подач разными ударами. Игра в разных направлениях	
23.	Игра на счет разученными ударами.	
24.	Игра с коротких и длинных мячей	
25.	Отработка ударов накатом. Отработка ударов срезкой	

<b>Волейбол</b>		
26.	Верхние и нижние передачи мяча 2-мя руками. Нападающий удар.	
27.	Передача мяча у сетки. Нападающий удар. Блокирование мяча	
28.	Учебно-тренировочная игра. Соревнования	
<b>Лёгкая атлетика</b>		
29.	Бег на короткие дистанции.	
30.	Бег по пересечённой местности. С/и «Лапта». Бег на средние дистанции	
31.	Тестирование.	
<b>Футбол</b>		
32.	Удары по мячу. Тренировочная игра.	
33.	Игра вратаря. Игра	
34.	План самостоятельных занятий на лето	

## Приложение 1

### Контрольные нормативы по общей физической подготовке.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся возраста

7-11 лет представлены в таблице П.2.1

Таблица П. 2.1

№ п/п	Наименование упражнения	Пол учащихся	
		Девочки	Мальчики
1.	Бег 20 м с высокого старта (с)	4,8-5,0	4,6-4,8
2.	Бег 30 м с высокого старта (с)	6,0-6,5	5,5-6,0
3.	Бег 60 м с высокого старта (с)	-	10-10,5
4.	Прыжок в длину с места (см)	150-160	155-165
5.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 с (количество раз)	15-20	15-25
6.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз)	30-35	35-45

**Примечание** - в таблице П.2.1 приведены допустимые для данного возраста результаты по выполнению упражнения, более высокий результат говорит о перспективности учащегося, более низкий - наоборот.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся возраста

12-13 лет представлены в таблице П.2.2

Таблица П.2.2

№ п/п	Наименование упражнения	Пол учащихся	
		Девочки	Мальчики
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	4,8-5,0	4,6-4,8
2.	Бег 800 м	-	Без учета времени
3.	Бег 60 м с высокого старта (с)	10-10,5	9,5-10
4.	Прыжок в длину с места (см)	175-180	190-200
5.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз)	70-75	80-85
6.	Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине (количество раз)	10-12	15-20



7.	Переход из положения лежа в положение сидя с касанием пальцами рук ступней (количество)	12	18
8.	Разгибание рук в упоре лежа (отжимание)	15-20	20-25

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся возраста **14-15** лет представлены в таблице П.2.3

Таблица П.2.3

№ п/п	Наименование упражнения	Пол учащихся	
		Девочки	Мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	4,8-5,0	4,3-4,6
2	Бег 1000 м (мин)	4,5 и менее	4,3 и менее
3	Бег 60 м с высокого старта (с)	9,5-10	9-9,5
4	Бег 3000 м	-	Без учета времени
5	Прыжок в длину с места (см)	175-180	190-205
6	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз)	90-95	100-105
7	Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине (количество раз)	14-18	20-25
8	Доставание ступней выпрямленных в коленях ног пальцами рук из положения лежа	15-20	25-30
9	Отжимание от пола	20-25	30-35
10	Подтягивание согнутых в коленях ног к груди из вися на гимнастической стенке	10-12	-
11	Подтягивание хватом сверху из вися на перекладине	-	5-8

## Список литературы

i.

2. Амелин А.Н.. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 1982год.
3. Байгулов Ю.П.. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.
4. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
5. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.  
Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. «Внеурочная деятельность
6. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение,
7. Лях В.И. Физическая культура. 5,6,7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М. «Просвещение». 2015г.
8. О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,1995год.
9. Пособие для учителей и методистов «Баскетбол».В.С. Кузнецов. М.: «Просвещение», 2013;
10. Пособие для учителей и методистов «Волейбол».В.С. Кузнецов. М.: «Просвещение», 2011;
11. Пособие для учителей и методистов «Лёгкая атлетика». Г.А.Колодницкий, В.С. М.: «Просвещение», 2011
12. Программа дополнительного образования «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» И.А.Винер М.: «Просвещение», 2011;
13. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 1981.
14. Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры – М.: Мир Книги, 2003;