

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Тосненский районный детско-юношеский центр»

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на заседании Методического совета
МБОУ ДО «Тосненский районный детско-
юношеский центр»
Протокол от 22.04.24 № 2



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО «Тосненский
районный детско-юношеский центр»
В.Н. Сухорукова
Приказ от 22.04.24 № 133 у

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

Возраст обучающихся: 7 - 12 лет
Срок реализации: 1 год
Количество учебных часов: 8 часов

Автор-составитель:
Лысенко Валерий Викторович,
педагог дополнительного образования

Тосно
2024

Пояснительная записка

Нормативно-правовой основой разработки программы «Будь здоров» являются следующие документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 №АБ-3935/06 «О методических рекомендациях»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 года № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 25 августа 2020 года № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Областной закон Ленинградской области от 24.02.2014 № 6-оз «Об образовании в Ленинградской области»;
- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Тосненский районный детско-юношеский центр».

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Уровень освоения – общекультурный

Актуальность программы. Общая физическая подготовка - одна из основных и наиболее массовых дисциплин, используемых при подготовке в любых видах спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды упражнений, таких как бег, прыжки, приседания, сгибание рук в упоре лежа и многое другое, входят составной частью в каждое занятие по общей физической подготовке и тренировочный

процесс многих видов спорта. Занятия по общей физической подготовке способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса детей. В системе физического воспитания общая физическая подготовка занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемой нагрузке, а также ее прикладному значению. Основой упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, сгибание-разгибание рук, наклоны и так далее. Благодаря занятиям ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость.

Отличительной особенностью данной программы является то, что с введением в образовательных организациях физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», который предусматривает сдачу обучающимися контрольных нормативов, предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений выполнения различных видов упражнений, развивающих быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость, повышающих общую физическую подготовку.

Педагогическая целесообразность. Занятия общей физической подготовкой являются общедоступным видом спортивной деятельности, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразии дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия общей физической подготовкой способствуют положительному оздоровительному эффекту, высокой работоспособности, развитию волевых качеств личности.

Цель - формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение к регулярным тренировкам.

Задачи:

Воспитательные:

1. Пробудить в каждом обучающемся самоуважения и уверенности в себе;
2. Воспитать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности;
3. Воспитать нравственные и волевые качества личности у обучающихся.

Развивающие:

1. Развить техническую и тактическую подготовленность.
2. Развитие физических качеств (ловкость, быстрота, гибкость, функция равновесия, прыгучесть, выносливость).

Обучающие:

1. Сформировать знания и умения в области общих физических упражнений;
2. Обучить дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма;
3. Обучить и совершенствовать технику двигательных действий;
4. Обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.

Условия реализации программы.

Возраст детей - 7 – 12 лет.

Условия набора детей: дети, посещающие летний школьный лагерь.

Наполняемость учебной группы: 10-15 человек.

Форма обучения: очная.

При введении ограничений в связи с эпидемиологическими мероприятиями и изменением санитарных норм возможно деление группы на подгруппы по 5-8 человек и реализация

содержания программы с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Срок реализации программы: 1 год (1 месяц - на базе летнего оздоровительного лагеря).

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу или 1 раз в неделю по 2 академических часа. Продолжительность 1 академического часа – 45 минут, между занятиями проводятся динамические паузы – 10 минут.

Общее количество часов по программе: 8 часов.

Формы организации деятельности детей на занятии:

- групповые;
- индивидуально-групповые;
- индивидуальные.

Форма проведения занятий: беседа; практическое занятие;

Материально-техническая база

1. Спортивный зал или оборудованная спортивная площадка;
2. Волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
3. Шведская стенка, гимнастическое оборудование и т.п.;
4. Мягкое покрытие (ласточкин хвост).
- 5.

Планируемые результаты

Предметные результаты

В результате освоения программы, обучающиеся будут знать:

- Историю возникновения и развития физических упражнений в стране и в мире.
- Правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах.
- Названия основных разучиваемых упражнений.
- Технику выполнения упражнений, предусмотренных учебной программой.
- Типичные ошибки при выполнении упражнений.

Уметь:

- Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях.
- Технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой контрольные упражнения (двигательные тесты).

- Контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях.

- Выполнять упражнения для развития качеств скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, упражнения на выносливость и гибкость, игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты.

Личностные результаты

Будут уметь:

- Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

- Активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Знакомство с ТБ и правилами занятий в спортивном зале и на спортивной площадке.	1	1	-	Опрос
2.	Подготовительные упражнения.	2	-	2	Наблюдение
3.	Подвижные игры.	2	-	2	Наблюдение
4.	Плоскостные упражнения.	1	-	1	Наблюдение
5.	Упражнения с гимнастическими снарядами.	1	-	1	Наблюдение
6.	Итоговое занятие.	1	-	1	Эстафета
	ИТОГО:	8	1	7	

**Календарный учебный график
На 2023/2024 учебный год**

Педагог дополнительного образования: Лысенко Валерий Викторович
Наименование дополнительной общеобразовательной программы «Будь здоров»

Год обучения	№ группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель год	Количество учебных часов всего в год	Количество учебных занятий (дней)	Режим занятий
1 год		03.06.2024	28.06.2024	4	8	8	2 раза в неделю по 1 академ. часу

Рабочая программа

Содержание рабочей программы

Тема 1. Вводное занятие.

Знакомство с ТБ и правилами занятий в спортивном зале и на спортивной площадке.

Теория: Знакомство с техникой безопасности и правилами занятий в спортивном зале и на спортивной площадке.

Тема 2.1. Подготовительные упражнения.

Практика: Строевые упражнения. Ходьба (на полной стопе, на носочках, на внешней и внутренней стороне стопы, на пятках). Бег (с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, прямыми ногами вперед).

Тема 2.2. Подготовительные упражнения (продолжение).

Практика: Общеразвивающие упражнения. Упражнения для плечевого пояса (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения). Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки: наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками. Круговые движения туловищем. Прогиб лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами. Упражнения для ног.

Тема 3.1. Подвижные игры.

Практика: Подвижные игры и эстафеты. Игры с элементами бега, прыжков, лазания, ползания, метаний и кувырков. Комбинированные эстафеты.

Тема 3.2. Подвижные игры (продолжение).

Практика: Подвижные игры и эстафеты. Игры с элементами бега, прыжков, лазания, ползания, метаний и кувырков. Комбинированные эстафеты.

Тема 4. Плоскостные упражнения.

Практика: Упражнения в положении лежа (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, сгибание и разгибание корпуса лежа на полу). Приседание.

Тема 5. Упражнения с гимнастическими снарядами.

Практика: Упражнения с гимнастическими снарядами (обруч, палочка, скакалка). На перекладине (вис, подтягивания различным хватом рук). Поднимание ног до прямого угла.

Тема 6. Итоговое занятие.

Практика: Комбинированная эстафета. Подведение итогов.

Календарно-тематический план

На 2023/2024 учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «Будь здоров».

Группа № ___ 1 год обучения

Расписание:

Педагог дополнительного образования: Лысенко Валерий Викторович

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
1.	Вводное занятие. Знакомство с ТБ и правилами занятий в спортивном зале и на спортивной площадке.	1	Теория	Опрос		
2.	Подготовительные упражнения.	1	Практика	Наблюдение		
3.	Подготовительные упражнения (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
4.	Подвижные игры.	1	Практика	Наблюдение		
5.	Подвижные игры (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
6.	Плоскостные упражнения.	1	Практика	Наблюдение		
7.	Упражнения с гимнастическими снарядами.	1	Практика	Наблюдение		
8.	Итоговое занятие.	1	Практика	Эстафета		

Список информационных источников

1. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М.: Физическая культура, 2010. - 208с.
2. Ивочкин В.В. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. - М.: Советский спорт, 2005. - 114 с.
3. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2018. - 240с.
4. Попов В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. - М.: Олимпия Пресс, 2020 - 224с.
5. Чедова Т.И. Физическая культура, Инклюзивное образование, Издательский центр Пермского государственного национального исследовательского университета, 2021г.-166с.
6. Дедулевич М.Н. Методика физического воспитания детей, Республиканский институт профессионального образования, 2016г.-233с.

Интернет-ресурсы

1. <https://www.labyrinth.ru/books/515698/?p=24844> - «Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена» Веракса А., Горовая А., Леонов С. и Грушко А
2. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации;
3. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России.
4. <https://www.labyrinth.ru/books/616396/?p=24844> - «Психология спортсмена. Слагаемые успеха» Владимир Сафонов
<https://www.labyrinth.ru/books/436257/?p=24844> - «Питание юных спортсменов» Наталья Гольдберг, Римма Дондуковская