МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

МБОУ "ХАБОЦКАЯ ООШ"

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Г.А.Маслякова
Приказ №74
«6» сентября 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Территория здоровья»

Направленность: физкультурно-спортивная
Общий объем программы в часах: 34 часов
Возраст обучающихся: 13- 16 лет
Срок реализации программы: 2023- 2024 учебный год
Уровень: начальный
Автор: педагог дополнительного образования _Петухова Е.А.

_

село Хабоцкое – 2023 г.

Информационная карта программы

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Территория здоровья»
Направленность	физкультурно-спортивная
Разработчик программы	
Общий объем часов по программе	34 часов
Форма реализации	очная
Целевая категория обучающихся	Обучающиеся в возрасте 13-16 лет
Аннотация программы	Данная программа направлена на формирование интереса обучающихся к ЗОЖ .
Планируемый результат реализации программы	По итогам обучающиеся получат необходимые умения и навыки: – 1.Создать стабильный коллектив в группе. – 2. Уметь применять полученные знания на практике. – 3. Уметь оценивать различные ситуации. – 4. Развивать устойчивый интерес к занятиям физической культурой; – 5. Прививать умение и навыки, ведение здорового образа жизни. – 6. Прививать умение выполнять правила личной гигиены. – 7. Умение организовать рабочее место. – 8. Умение выбирать способ деятельности. – 9. Умение сравнивать, обобщать, анализировать свои действия.

1. Пояснительная записка

Программа кружковой деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Территория здоровья» во 7-9 классах подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС, принимая в расчёт динамику состояния здоровья обучающихся в школе
Программа «Спортивные игры» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.
Введение: программа «Территория здоровья» рассчитана на 34 учебных часа для детей в возрасте 12- 16 лет и ориентирована на перспективу повышения двигательной активности учащихся.
В процессе изучения данной программы учащиеся имеют возможность расширить свои знания и приобрести практические навыки по спортивным играм (баскетбол, пионербол, волейбол, мини-футбол) и национальным играм, состязаниям.
Программа спортивные игры является продолжением курса «Физическая культура» раздела: спортивные игры, национальные игры, состязания.
Направленность программы «Территория здоровья» - развивающая, ориентирована на создание у школьников представления о данных спортивных и национальных играх, направленных на развитие физических качеств и укрепления здоровья.
Актуальность программы - в повышении интереса учащихся к занятиям физической культуры и спорту и ведения здорового образа жизни.
Целесообразность программы - в овладении физической, технической и тактической подготовками спортивных игр занимающимися для успешного участия в школьных, районных и других соревнованиях и использование этих игр во внеурочное время.

Цель программы - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом.

Задачи обучения:

- укрепить здоровье, улучшить осанку, профилактику плоскостопия, содействовать гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формировать первоначальные умения саморегуляции средствами физической культуры;
- обучать детей методике движений;
- развивать координационные (точность воспроизведения и дифференцированые пространственные, временные и силовые параметры движений; равновесие, ритм, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве и кондиционные (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способностей;

- формировать элементарные знания о личной гигиене, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационные и кондиционные) способности;
- вырабатывать представления об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, соблюдать правила техники безопасности во время занятий;
- формировать установку на сохранение и укрепление здоровья, навыки здорового и безопасного образа жизни;
- приобщать детей к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время, формировать интерес к определенным видам двигательной активности и выявлять предрасположенность к тем или иным видам спорта;
- воспитать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, содействовать развитию психических процессов (представление, память мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Формы и режим занятия: групповые занятия (не более 10 человек), длительность занятия – 45 минут.

Формы занятий:

- ✓ беседы
- ✓ игры
- ✓ соревнования
- ✓ элементы занимательности и состязательности
- ✓ викторины
- ✓ конкурсы
- ✓ праздники
- ✓ часы здоровья

Ожидаемые результаты реализации программы

Воспитательные результаты работы по данной программе внеурочной деятельности можно оценить по двум уровням.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни;об основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятии спортом; о русских народных играх и играх разных народов; о правилах конструктивной групповой работы; об основах разработки проектов и организации коллективной творческой деятельности; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

Личностные результаты.

У учеников будут сформированы:

- ✓ установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- ✓ потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- ✓ этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа
- ✓ уважительное отношение к культуре других народов.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- ✓ понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- ✓ осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- ✓ проводить сравнение и классификацию объектов;
- ✓ понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- ✓ проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- ✓ работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- ✓ обращаться за помощью;
- ✓ формулировать свои затруднения;
- ✓ предлагать помощь и сотрудничество;

- ✓ слушать собеседника;
- ✓ договариваться и приходить к общему решению;
- ✓ формулировать собственное мнение и позицию;
- ✓ осуществлять взаимный контроль;
- ✓ адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

- ✓ формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
- ✓ овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

Для оценки планируемых результатов освоения программы используются тренинги, практические занятия, игры-соревнования, викторины, тестовые материалы: «Оцени себя сам», «Оцени уровень своего физического развития», «Твоё здоровье», «Умеешь ли ты готовить уроки?», «Правильно ли вы питаетесь?» и др.

.

2. Учебно-тематический план

№ п/п	**Тема урока**	**Количество часов**	**Дата по плану**	**Дата по факту**	**Примечание**
	I. Теория	***2 ч.***			
1	История отечественного спорта. Техника безопасности при занятиях и спортивных мероприятиях	1ч.			
2	Режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. Здоровый образ жизни. Вредные привычки	1ч.			

	II. Практика	***32 ч.***			
	1. Общая физическая подготовка	***2 ч.***			
3	Общеразвивающие упражнения, специально-беговые упражнения, н/старт, бег на короткие дистанции.	1.			
4	ОРУ, специально-беговые упражнения, высокий старт, бег на средние и длинные дистанции.	1			
	2. *Футбол*	***10 ч.***			
5	История футбола. Терминология футбола. ТБ на занятиях. Правила и организация соревнований	1			
6	Стойки и перемещения футболиста	1			
7	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	1			
8	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема	1			
9	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	1			
10	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шага, ведение мяча по прямой с изменением направления движения и	1			

	скорости ведения с пассивным и активным сопротивлением				
11	Удары по воротам	1			
12	Игра вратаря	1			
13	Комбинация: ведение, пас, прием мяча, остановка, удар по воротам	1			
14	Игра футбол, мини-футбол на самоконтроль	1			
	3. ***Волейбол***	***11 ч.***			
15	История волейбола. Терминология волейбола. ТБ на занятиях	1			
16	Стойки и перемещения волейболиста. Комбинации из передвижений и владения мячом	1			
17	Передача мяча сверху над собой, у стены, в парах, через сетку	1			
18	Передача мяча снизу над собой, у стены, в парах, через сетку	1			
19	Передача мяча сверху и снизу в парах, у стены, в тройках, со сменой мест	1			
20	Чередование передачи сверху и снизу на месте, у стены, в парах, через сетку	1			
21	Верхняя прямая подача мяча	1			
22	Нижняя прямая подача мяча	1			
23	Прием мяча сверху и снизу после подачи	1			

	сверху и снизу				
24	Комбинации: прием, передача, удар	1			
25	Игра волейбол на самоконтроль	1			
	4. Баскетбол	***9 ч.***			
26	История баскетбола Терминология баскетбола. ТБ на занятиях. Правила и организация соревнований.	1			
27	Стойки и перемещения баскетболиста, остановка прыжком, двумя шагами, повороты.	1			
28	Комбинации из элементов перемещений и владения мячом	1			
29	Ведение мяча с изменением направления скорости; с сопротивлением	1			
30	Ведение мяча с изменением частоты отскока; с сопротивлением	1			
31	Передачи мяча в парах, в тройках, четверках на месте от груди, сверху; с сопротивлением.	1			
32	Передачи мяча от груди в парах, в тройках в движении; с сопротивлением.	1			
33	Бросок от груди, головы со средней дистанции на месте, в прыжке, с сопротивлением	1			
34	Штрафной бросок, бросок с линии трех очков	1			

3. Содержание изучаемого курса

Теория: 5 час.

История отечественного спорта. История футбола, терминология футбола. ТБ на занятиях. История баскетбола и волейбола и т.д. Режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. Здоровый образ жизни. Вредные привычки. Правила соблюдения техники безопасности при занятиях спортивными играми, на спортивных соревнованиях.

Практика: 29 ч.

Общая физическая подготовка-2 ч. (ОРУ), специально-беговые упражнения, специально-метательные упражнения, специально-прыжковые упражнения. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, прыжки в длину, высоту с места и разбега. Броски набивного мяча, метание мяча, акробатические упражнения, упражнения в висах и упорах, в равновесии.

Техническая и тактическая подготовка по баскетболу - 8 ч. (передвижения, ведение, передачи, броски в кольцо, сочетание приемов, действий в защите и нападении, финты).

Техническая и тактическая подготовка по волейболу- 10 ч. (передвижения, передачи, подачи, нападающий удар, блокирование).

Техническая и тактическая подготовка по мини-футболу – 9 ч. Перемещения, ведение, передачи, обводки, остановки мяча, удары по воротам).

Для развития знаний о подвижных играх разучивается игра «Лапта»

Требования к уровню подготовки обучающихся по данной программе.

Знать:

1. Волейбол: расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих. Права и обязанности игроков; как предупредить травмы. Какими наказаниями подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол. Что такое тактика игры, ее содержание.
2. Баскетбол: правила игры в баскетбол, правила поведения игроков во время игры. Когда выполняются штрафные броски. Что значит «тактика игры», роль судьи, как организовать судейство, что такое зонная и персональная защита.
3. Мини-футбол: правила игры в мини-футбол, какими наказаниями подвергаются игроки при нарушении правил. Что значит «тактика игры», как организовать судейство, роль судьи, что такое зонная, комбинированная и персональная защита. Что такое позиционное нападение?

Уметь:

1. Волейбол: выполнять нижнюю, боковую и верхнюю подачи. Принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений. Выполнять прямой нападающий удар, блокировать нападающие удары.
2. Баскетбол: выполнять передачу от груди, вести мяч правой и левой рукой, попеременно (правой-левой). Выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге. Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния. Ведение мяча с обводкой.
3. Мини-футбол: выполнять передачу и остановку мяча внутренней, внешней и передней частью стопы. Выполнять удары по воротам внутренней, внешней и передней частью стопы. Выполнять удары головой по мячу. Выполнять

остановку мяча бедром, грудью. Играть корпусом и двигаться без мяча. Выполнять простые финты и дриблинги.

4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

Формы и методы обучения

Образовательный процесс включают в себя:

Словесные методы:

1.Обзорные беседы;

2.Обсуждение игровых моментов.

Наглядные методы:

1.Самостоятельный разбор тактических действий игроков;

2. Просмотр видеокассет игр по волейболу

Необходимые умения и навыки для реализации программы

1. Создать стабильный коллектив в группе.

2. Уметь применять полученные знания на практике.

3. Уметь оценивать различные ситуации.

4. Развивать устойчивый интерес к занятиям физической культурой;

5. Прививать умение и навыки, ведение здорового образа жизни.

6. Прививать умение выполнять правила личной гигиены.

7. Умение организовать рабочее место.

8. Умение выбирать способ деятельности.

9. Умение сравнивать, обобщать, анализировать свои действия.

Методы, способы и приемы стимулирования и мотивации детской деятельности

Эмоциональные методы:

- Поощрение;

- Порицание;
- Создание ситуации успеха:
- Стимулирующее оценивание.

Познавательные методы:

- Познавательный интерес;
- Выполнение творческих заданий;
- Развивающая кооперация.

Волевые методы:

- Предъявление учебных требований;
- Информация об обязательных результатах обучения;
- Познавательные затруднения;
- Прогнозирование деятельности.

Социальные методы:

- Создание ситуации взаимопомощи;
- Поиск контактов и сотрудничества;
- Заинтересованность в результатах.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит о психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов. В основу программы легли определенные педагогические принципы: принцип субъектности познающего сознания. Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования.

Принцип дополнительности - монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности. Принцип сознательности и активности учащихся предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков. Принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения. Принцип преемственности, последовательности и систематичности заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать

достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития. Принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

Контрольные и календарные игры:

- Участие в товарищеских играх;

-Оборудование спортзала:

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
2. Стенка гимнастическая.
3. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные.
4. Палка гимнастическая.
5. Скакалка детская.
6. Мат гимнастический.
7. Кегли
8. Рулетка измерительная.
9. Щит баскетбольный тренировочный.
10. Сетка для переноса и хранения мячей.
11. Волейбольная сетка универсальная.
12. Сетка волейбольная.
13. Мяч малый (теннисный).

Пришкольный стадион (площадка), игровое поле для мини-футбола.

Мультимедийное оборудование:

1. Компьютер.
2. Мультимедийный компьютер.

Учебно-методическое обеспечение:

1. Рабочая программа курса.
2. Разработки игр.

5. Список литературы

1. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. «Волейбол в школе». М.: «ФК и С», 1976 г.

2. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе». М.: «Просвещение», 1989 г.

3. Гомельский А.Я. Тактика баскетбола: Учебное пособие. - М..'Физкультура и спорт, 1996.-175с.

4 Грасис А.М. Специальные упражнения баскетболиста. - М.: Физкультура и спорт

5. Бымова Л.В., Короткой И.М. Подвижные игры: Учебное пособие для институтов физической культуры -М.: Физкультура и спорт, 1982. -224с.

6. Ю.Д.Железняк, Л.Н.Слупский. Волейбол в школе; Просвет; 1989-127с.

7. Китин Л.С. Индивидуальные упражнения по баскетболу. - М.: Высшая школа, 1992.-108с.

8. М.Кук Сто одно упражнение для юных футболистов –М; АСТ; 2003-128с

9. Нелидов В.И. Методика обучения технике игры в мини- футбол. -М.: Физкультура и спорт.-1991. -84с.

10.Учебник Спортивные и подвижные игры. ФИС, 1989. -339с.

11. Внеурочная деятельность учащихся: «Волейбол»; Москва: «Просвещение» 2012 г.

Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов