

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 6 им. Героя Советского Союза В.П. Грицкова»**

Согласовано:  
Руководитель ШМО  
классных руководителей  
\_\_\_\_\_ Дрогайцева А.Г.  
№1 от 01.09.2023

Утверждено:  
Приказ  
МОУ «Средняя школа №6»  
№ 276 от 01.09.2023 г.

Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Спорт и здоровье»**  
Возраст обучающихся: 12 -16 лет  
нормативный срок усвоения программы: 1 год

Разработана педагогом дополнительного образования:  
Качановской Ириной Ивановной

Луга  
2023 г.

## Содержание

### **Раздел 1. Основные характеристики дополнительной общеразвивающей программы**

|   |   |
|---|---|
| 1.1. Пояснительная записка.....             | 3 |
| 1.2. Цели и задачи программы.....           | 5 |
| 1.3. Содержание программы.....              | 5 |
| 1.3.1 Учебно-тематическое планирование..... | 6 |
| 1.3.2 Содержание программы.....             | 6 |
| 1.4. Планируемые результаты.....            | 7 |

### **Раздел 2. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы**

|  |    |
|--|----|
| 2.1 Условия реализации программы.....          | 9  |
| 2.1.1 Материально-техническое обеспечение..... | 9  |
| 2.1.2 Методическое обеспечение программы.....  | 10 |
| 2.2 Формы аттестации.....                      | 10 |
| 2.3 Оценочные материалы.....                   | 11 |
| 2.4 Список литературы.....                     | 11 |

**«Не бойтесь расти медленно,  
бойтесь остаться неизменными.»  
(Китайская поговорка)**

## **1. Основные характеристики дополнительной общеразвивающей программы**

Bookmark not defined.

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа, далее (Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, направлена на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. Дополнительное образование детей обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию по физической культуре. Программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов и общепринятых методик оздоровления школьников. Программа подготовлена на основании примерной программы Физическая культура. 1 — 11 кл. общеобразовательных учреждений. Авторы-составители А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина, Т. Н. Казакова, Н. В. Крюкова, Н. Н. Назарова и Т. В. Петрова. Составлена она с учетом обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и Минимальных требований к качеству подготовки учащихся.

Нормативно-правовая база Программы разработана на основе:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р).
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 18.12.2020 № 61573 «Об утверждении СанПиН СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196).
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 (далее – Порядок № 629, образовательные программы) вступает в действие
- Устава МОУ «Средняя школа №6», утверждённого постановлением администрации Лужского муниципального района от 21.04.2021 года № 1209.

### ***Направленность программы***

Дополнительная общеразвивающая Программа «Спорт и здоровье» рассчитана на обучение детей 12-16 лет. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья школьников.

### ***Актуальность и педагогическая целесообразность***

Актуальность Программы - это создание системы оздоровления, закаливания детского организма и вовлечение детей школьного возраста в занятия физкультурой. Укрепление здоровья детей является важнейшей задачей педагогов и родителей. По данным медицинских специалистов, у 50% школьников наблюдается отклонения в здоровье, нарушение осанки и опорно-двигательного аппарата, более трети детей школьного возраста имеют хронические заболевания. Занятия физической культурой устраняют нарушения осанки, плоскостопие, укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную систему.

### ***Возраст обучающихся***

Программа рассчитана на детей 12-16 лет. Программа учитывает возрастные особенности. Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не более 30 человек.

К занятиям в кружке допускаются все учащиеся 6-10-х классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

### ***Сроки реализации***

Программа рассчитана на проведение двух стандартных занятия в неделю, в год 68 часов.

### ***Форма, режим и виды занятий***

*Форма обучения:* очная.

*Формы организации занятий:* индивидуальный, групповой, комплексный

**Виды деятельности:** познавательная, игровая

### ***Режим занятий:***

Продолжительность занятий –1 раза в неделю 2 академических часа с 10-минутным перерывом.

Продолжительность занятий: 45 минут.

Режим занятий соответствует годовому календарному учебному графику в Муниципальном образовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа №6 им. Героя советского Союза В. П. Грицкова» (приказ № 240 от 01. 09. 2021 г.)

При реализации Программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение с учетом требований, установленных законодательством Российской Федерации

Образовательная деятельность по данной программе, реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. В работе кружка, а также для участия в массовых мероприятиях, по желанию, могут привлекаться родители (законные представители) обучающихся

### ***Календарный учебный график***

### ***Календарный учебный график***

Комплектование групп - 04.09.2023 - 30.09.2023

Начало учебного года - 04.09.2023 года

Окончание учебного года - 24.05.2024 года

Продолжительность учебного года - 34 недели

Входной контроль - проводится при наборе или на начальном этапе формирования коллектива – изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка

Промежуточная аттестация - с 22.12. - 28.12.2023 года

Итоговая аттестация - 20.05. по 24.05.2024 года

## **1.2. Цели и задачи**

**Целью данной** программы в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Как результат этого, предлагаемая Программа в своей предметной ориентации нацеливает педагогический процесс ***на решение следующих задач:***

- повышение физиологической активности систем организма, содействие оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности;
- совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазаний, метании и плавании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями из гимнастики, легкой атлетики, лыжных гонок и подвижных игр;
- повышение физической подготовленности и развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной направленностью, простейшим способам контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма на занятиях физической культурой;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни

человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, включая утреннюю гимнастику, физкультминутки и подвижные игры.

Структура и содержание программы задаются в конструкции физкультурно-оздоровительной деятельности с выделением соответствующих разделов.

### 1.3. Содержание Программы

Содержание дополнительной общеразвивающей программы организовано по принципу дифференциации исходя из диагностики и стартовых возможностей обучающихся (базовый уровень сложности)

#### 1.3.1 Учебно-тематическое планирование

| №№  | Раздел рабочей программы   | Количество часов   |        |
|-----|--|--------------------|--------|
|     |  | практика           | теория |
| 1   | Основы знаний о физической культуре                                      |                    | 2      |
| 2   | Двигательные способности   | 22                 |        |
| 2.1 | выносливость   | 3                  |        |
| 2.2 | сила   | 3                  |        |
| 2.3 | скорость   | 3                  |        |
| 2.4 | Координация движений   | 3                  |        |
| 3   | Оздоровительная физическая культура.                                     | 32                 |        |
| 4   | Организаторские умения   | В процессе занятий |        |
| 5   | Материал по выбору преподавателя и обучающегося, определяемый Программой | В процессе занятий |        |
|     | Всего часов  | 66                 | 2      |

#### 1.3.2 Содержание программы

Программа рассчитана на три этапа подготовки.

**Подготовительный этап:** средства и методы физического воспитания используются исключительно в оздоровительных целях. Основная опасность, которая может помешать активному использованию физических упражнений на первом этапе – перегрузка детского организма. Чтобы ее не допустить, интенсивность нагрузок обычно определяется исходя из состояния ребёнка.

**Основной этап:** по мере улучшения адаптации организма учащихся к условиям мышечной деятельности постепенно занятия переходят к профессионально-прикладной подготовке.

**Заключительный этап:** обеспечивается повышение общей работоспособности, укрепление защитных сил организма.

Завершается процесс физического воспитания совершенствованием профессионально-важных качеств и двигательных навыков. Задачи этого этапа – дальнейшее улучшение физического развития и функционального состояния организма учащихся- решаются за счет использования всего комплекса средств физического воспитания.

Структурное содержание рабочей программы состоит из:

«**Основы знаний о физической культуре**» (информационный компонент),

«**Двигательные способности**» (операциональный компонент)

«**Оздоровительная физическая культура**» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела («**Основы знаний о физической культуре**») представлено в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Понятие о движении и двигательном действии, технике движения. Общие представления о правилах и способах освоения двигательных действий в процессе занятий физической культурой. Особенности выбора физических упражнений и величины нагрузки при развитии физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации. Основные правила и способы развития физических качеств на занятиях физической подготовкой.

Следующий раздел «**Двигательные способности**» в своем учебном содержании соотносится с представлениями о предметности двигательной деятельности и отражается в соответствующих способах ее организации: планировании и регулировании деятельности, контроле за ее результатами. *Упражнения с гимнастическим обручем:* комплекс общеразвивающих упражнений, вращение обруча различными частями тела (руками и туловищем).

*Упражнения с набивными мячами:* из положения лежа на спине поднимание и опускание мяча, зажатого между коленями; броски набивного мяча от правого и левого плеча на дальность.

*Упражнения на гимнастической стенке:* из положения лежа на животе сгибание и разгибание туловища с упором о нижнюю рейку, из положения стоя правым (левым) боком и опираясь на рейку гимнастической стенки приседание на одной ноге с вынесением другой вперед.

*Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке:* из упора лежа, руки на скамейке отжимание туловища; упражнения на равновесия.

*Совершенствование техники:* ранее разученные упражнения.

Содержание раздела «**Оздоровительная физическая культура**» ориентировано на укрепление здоровья школьников, их гармоничное физическое развитие и всестороннюю двигательную и физическую подготовленность. Данный раздел включает комплексы оздоровительной гимнастики, двигательные действия (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание и подвижные игры) и упражнения на развитие основных физических качеств. Занятия индивидуальной физической подготовкой,

оздоровительной гимнастикой по планам, составленным учителем  
Подготовка мест занятий при выполнении комплексов упражнений для развития основных физических качеств, формирования осанки и телосложения (расположение инвентаря и оборудования, места отдыха после выполнения упражнений, использование средств техники безопасности: гимнастических матов, гимнастических скамеек, специальных стеллажей для хранения инвентаря и т. п.).

Приемы страховки и само страховки при совершенствовании двигательных действий.

#### **1.4. Планируемые результаты**

Реализация программы обеспечивает достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов. В личностных результатах отражена рабочая программа воспитания.

##### **Личностные результаты:**

- сформирована культура здорового образа жизни и эмоционального благополучия;
- развиты физические способности с учетом возможностей и состояния здоровья;
- получены навыки безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.
- сформировано трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- стремление оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

##### ***Предметные***

Учащиеся научатся:

- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть основные способы передвижений человека;
- рассказывать о правильной осанке;
- выполнять упражнения для глаз;
- выполнять упражнения направленные на исправление нарушений осанки, плоскостопия;
- выполнять основные гимнастические упражнения.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- определять причины, которые приводят к плохой осанке и плоскостопию;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки.

##### ***Метапредметные***



## **Регулятивные**

Учащиеся научатся:

- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- находить ошибки при выполнении упражнений и уметь их исправлять.

Учащиеся получают возможность научиться:

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- планировать, контролировать и оценивать двигательные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на укрепление тех или иных групп мышц.

## **Познавательные**

Учащиеся научатся:

- различать виды физических упражнений;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

Учащиеся научатся:

- рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам упражнений.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений.

## **2. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы**

### ***2.1. Условия реализации Программы***

Каждое занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала в конкретной теме. Определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям. Положительной и отрицательной переносимости учащимися нагрузки, пола, физического развития, двигательной подготовленности, возрастных особенностей.

Занятия проводятся на открытом воздухе и в спортивном зале.

При обучении двигательным действиям предпочтение отдаётся поэтапному и целостному методам, уделяется основное внимание овладению школой движений. На уроке сочетается развитие координационных и кондиционных способностей с обучением двигательным навыкам.

### **2.1.1 Материально-техническое обеспечение**

Материально - техническое обеспечение школы способствует проведению работы по организации спортивного движения. В школе имеются 2 оборудованных спортивных зала, спортивная площадка, столовая; предметные кабинеты оснащены современным оборудованием. Работает кабинет социального педагога, педагога-психолога. Функционирует библиотека, укомплектованная литературой, необходимой для выполнения творческих, проектных, исследовательских работ учителей и обучающихся, также имеются современные компьютеры с выходом в сеть интернет.

#### **Гимнастика**

1. Стенка гимнастическая.
2. Бревно гимнастическое низкое, (напольное).
3. Козёл гимнастический.
4. Гантели (500г, 1000г и т.д).
5. Маты гимнастические.
6. Мяч набивной (1кг, 2кг, 3кг).
7. Скакалки, палки, обручи гимнастические.

#### **Лёгкая атлетика**

1. Планка и стойки для прыжков в высоту.
2. Флажки разметочные на опоре.
3. Рулетка измерительная.
4. Номера нагрудные и т.д.
5. Барьеры легкоатлетические
6. Маты для прыжков в высоту
7. Колодки легкоатлетические
8. Секундомеры
9. Ядро 1,3,5 кг
10. Штанга с комплектом отягощения

#### **Подвижные и спортивные игры**

1. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой.
2. Мячи баскетбольные.
3. Стойки волейбольные, сетка волейбольная, мячи волейбольные.
4. Ворота для мини-футбола, сетка, мячи футбольные.
5. Компрессор для накачивания мячей

#### **Лыжи.**

1. Лыжи.
2. Лыжные ботинки (размер) и палки (рост)

#### **Средства первой помощи.**

1. Аптечка медицинская.

#### **Спортивные залы.**

1. Спортивный зал игровой.
2. Спортивный зал ОФП.
3. Тренажерный зал
4. Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования.

#### **Пришкольный стадион.**

1. Легкоатлетические дорожки.
2. Игровое поле для мини-футбола.
3. Площадки игровые волейбольная, баскетбольные
4. Сектор для прыжков в длину

#### **Спортивный городок**

### **2.1.2 Методическое обеспечение Программы**

Каждое занятие в рамках Программы является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом. И направленных на освоение учебного материала в конкретной теме. Определен объем учебного материала с

учетом этапа обучения двигательным действиям. Положительной и отрицательной переносимости учащимся нагрузки, пола, физического развития, двигательной подготовленности, возрастных особенностей.

Занятия носят дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Представлены:

- дополнительные общеразвивающие программы по физкультурно-оздоровительному направлению;
- разработки внеклассных мероприятий по спортивному движению и формированию здорового образа жизни;
- методические рекомендации по олимпийскому движению для классных руководителей и учителей предметников;
- коллекция презентации по оздоровительным гимнастикам и по формированию здорового образа жизни.

Информационные ресурсы

Информационная поддержка деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья участников образовательной деятельности, осуществляется через регулярное обновление сайта школы, публикации в районных СМИ.

## **2.2. Формы аттестации**

Для эффективного отслеживания результатов обучающихся в рамках Программы разработан и ведется мониторинг результатов.

Мониторинг предполагает формирование следующих документов: входные и промежуточные анкеты, тесты (на выявление интереса к виду деятельности, развитие личностных качеств); «Карты результативности образовательных результатов»; «Карты спортивной активности обучающихся» результаты промежуточной и итоговой аттестации рейтинг участия в спортивных и конкурсных мероприятиях.

Активная жизненная позиция детей оценивается по результатам их участия в спортивных мероприятиях разного уровня.

Основные формы проведения аттестационных занятий:

- спортивный зачёт, сдача норм ГТО, организация и проведение спортивных мероприятий;
- индивидуальный, авторский, коллективный творческий проекты на спортивную или оздоровительную тему.

## **2.3. Оценочный материал по Программе**

Для оценки успешного развития обучающихся разработаны следующие критерии:

- двигательные умения и навыки с учетом индивидуальных особенностей;
- спортивная активность воспитанника.

Оценка результативности обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе осуществляется по двенадцати балльной системе и имеет три уровня оценивания:

- Высокий (7-9 баллов);
- Средний (5-7 баллов);
- Достаточный (3-5 баллов).

Критерии выявления результатов обучающихся:

1. Владение теоретическими знаниями.
2. Выполнение практических тестов.
3. Простейшие медицинские измерения (ЖЕЛ, ЧСС, масса тела и т.д.)

Каждый критерий оценивается от 1-3 баллов. Общий балл оценки обученности составляет сумма баллов по всем критериям.

Максимальное количество баллов - 12

## 2.4. Список литературы

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. М., 1987.
  2. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. Ростов н/Д, 2001.
  3. Казьмин, В. Д. Дыхательная гимнастика / В. Д. Казьмин. – Ростов н/Д. : Феникс, 2000.
  4. Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1-11 классов общеобразовательных учреждений. Под общ.ред. В.И Лях; А.А Зданевич. Просвещение. – М.: 2011г.,
  5. Муравьев, В. А. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков: метод.пособие / В. А. Муравьев. – М. : Дрофа, 2009
  6. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.
  7. Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. – М.: ООО «Издательство АСТ» : ООО «Издательство Астрель», 2003. – 526 с.
  8. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М., 2002.
  9. Настольная книга учителя физической культуры. Автор-составитель Погадаев Г.И.М., 1998.
  10. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа / [сост. Е. С. Савинов]. — М.: Просвещение, 2011. С.3.
- Сборник приказов и документов Министерства образования и науки «Вестник образования».
11. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога. - Ростов н/Д: «Феникс», 2004.
  12. «Физическая культура в школе» журнал,.
  13. Электронный ресурс: <http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=6400> .

### УМК учителя:

1. Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1-11 классов общеобразовательных учреждений. Под общ.ред. В.И Лях; А.А Зданевич Москва, «Просвещение» ,2011г.
2. Муравьев, В. А. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков : метод. пособие / В. А. Муравьев. – М. : Дрофа, 2009.

Журналы «Физическая культура в школе»,.

Сборник приказов и документов Министерства образования и науки «Вестник образования»

**УМК ученика:**

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.