

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
С. ЗАВАЛЬНОЕ**

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
МБОУ
СОШ с. Завальное
протокол № от 25.05.2021 года



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ
с. Завальное
В.С. Сычев
Приказ № от 25.05.2021 г

**Дополнительная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

**Возраст детей: 11-15 лет
Срок реализации-краткосрочная**

Составил: учитель физической культуры
МБОУ СОШ с. Завальное
Бубнова Елена Ивановна

с. Завальное
2021 г.

Содержание программы

- 1. Пояснительная записка**
- 2. Учебный план**
- 3. Календарный учебный график**
- 4. Содержание программы**
 - 4.1. Учебный курс «Основы ЗОЖ»**
- 5. Планируемые результаты**
- 6. Оценочные и методические материалы**
- 7. Организационно - педагогические условия**
- 8. Список литературы**
- 9. Рабочая программа**
- 10. Приложение**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Наметившая во всем мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию новых образовательно – оздоровительных технологий, начиная со школьного возраста, так как именно в этот период у ребенка закладывается основные навыки по формированию здорового образа жизни. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны, а также одной из характеристик национальной безопасности.

Нормативно-правовые документы, на основе которых разработана рабочая программа учебного курса «ЗОЖ»:

- Конвенция о правах ребёнка;
- Федеральный закон от 29.12.2012 «273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 196 от 9 ноября 2018 г.)
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010г. №189)

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Развивающая программа по Здоровому образу жизни имеет физкультурно-спортивную направленность.

Неотъемлемой частью физического развития и становления личности в подростковом периоде является физическое воспитание. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

Актуальность программы связана с интеграцией образовательных и воспитательных областей основного и дополнительного образования, которая позволяет:

- обогатить содержание и формы учебной деятельности;
- сблизить процессы воспитания, обучения и развития;
- предоставить учащимся реальную возможность выбора своего индивидуального маршрута путем включения в занятия по интересам;
- создать условия для достижения учащимися успеха в соответствии с их способностями;
- решить проблемы социальной адаптации и профессионального самоопределения учащихся.

Отличительные особенности программы:

- интегрированный подход к обучению;
- сохранение единого образовательного пространства на основе преемственности содержания основного и дополнительного образования детей;
- новизна и разнообразие образовательных направлений, приемов и форм работы с целью развития творческой одаренности учащихся;
- ориентация образовательной деятельности на создание конкретного персонального продукта и его

публичную презентацию;

- добровольность участия, возможность каждого достигнуть оптимального результата с учётом его индивидуальных особенностей и практически полное отсутствие полной регламентации деятельности.

Адресат программы – учащиеся в возрасте от 11 до 15 лет, которые, как правило, выбирают вид деятельности самостоятельно и приходят в объединение по собственному желанию. Интересы и позиция родителей в отношении к обучению детей различны: возможность развития творческих способностей ребенка, индивидуальное сопровождение, расширение кругозора, занятость «полезным делом» в свободное время, воспитания личностных качеств, успешное участие в различных выставках и конкурсах.

Объём программы - 24 часа

Формы организации образовательного процесса и виды занятий

Формы обучения по программе определяются исходя из доминанты психологического развития учащихся в возрасте 11-15 лет:

- разрыв между физиологическим и социальным созреванием, что может вести как к внутриличностным, так и межличностным конфликтам;
- склонность к самоанализу, самосозерцанию; опасность заниженного самоуважения, что может привести к дисгармонии в отношениях с окружающими и с самим собой; возрастает потребность в понимании со стороны окружающих;
- широта интересов; значительный рост познавательного интереса к наиболее общим законам мироздания, человеческого бытия;
- ориентированность на будущее, построение профессиональных и личных планов;
- дифференцированное отношение к родителям, старшим, педагогам.

Программа предусматривает осуществление связи с родителями (законными представителями), (проведение родительских собраний, анкетирование и т.д.).

Срок освоения программы - краткосрочная.

Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю 2 часа с перерывом 10 минут, недельная нагрузка 2 часа (24 часа).

Цель программы

приобретение крепкого здоровья; развитие двигательных качеств (силу, выносливость, гибкость, координацию, быстроту реакции развивать, привить любовь к спорту, развитие и позитивная реализация физической активности учащихся.

Задачи программы:

1. Оздоровительные:

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- создание базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта;
- укрепление сердечнососудистой и дыхательной системы.

2. Обучающие:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам,

- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции),
обучить правильному выполнению упражнений

3. Воспитательные

- выполнение сознательных двигательных действий;
- любовь к спорту;
- чувство ответственности за себя, а также волю, смелость,
- активность;
- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту;
- устранение вредных привычек.

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273 – ФЗ от 29.12.2012 г. (ст.2.), учебный план – документ, который определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности и формы промежуточной аттестации учащихся.

Учебный план предусматривает реализацию дополнительной общеразвивающей программы «ЗОЖ» по учебному курсу: «Основы ЗОЖ». Программа краткосрочная.

Учебный курс программы включает в себя теоретическую, общую и специальную физическую подготовки. После изучения программы проходят промежуточную аттестацию в форме игры «Веселые старты» .

Наименование учебного Курса	Формы промежуточной аттестации	
Основы ЗОЖ	24	Промежуточная аттестация в форме игры «Весёлые старты».
ИТОГО:	24	

3.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график является частью дополнительной общеразвивающей программы, регламентирующей календарные и временные сроки организации образовательно-воспитательного процесса.

Этапы образовательного процесса	1 курс
Количество возрастных групп	1
Возрастной состав групп	11-15 лет
Продолжительность учебного года	37 недель
Начало учебного года	01.06.2021г
Окончание учебного года	13.07.2021г
Количество часов в неделю/занятий	3 часа
Количество занятий	24 занятий
Организация занятий	1 и 2 половина дня
Продолжительность занятий	для учащихся 11-15 лет – 1 час 40 минут (включая перерыв - 10 минут);
Сроки промежуточной аттестации	На последнем занятии

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ЗОЖ».

Дополнительная общеразвивающая программа «ЗОЖ» рассчитана на 24 часа обучения. Программа состоит из 1 раздела: « Я и мое здоровье».

На изучение раздела: « Я и мое здоровье» отводится 24 часа, из них 12 часов на теоретические занятия и 12 часов на практические занятия. Раздел состоит из 12 тем.

Теоретические занятия: «Что такое здоровье?», «Моя подруга гигиена», «Осанка-стройная спина», «Правильно питаться-здоровым оставаться», «Закаливание и спорт в жизни человека», «Стоп-вредные привычки».

Практические занятия: Викторина «Гигиена», игра «В гостях у Мойдодыра», «Спорт-как образ жизни», игра «ЗОЖ», «Здоровое питание-активное долголетие».

Промежуточная аттестация в форме игры «Весёлые старты».

5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании обучения по дополнительной общеразвивающей программе «ЗОЖ» обучающийся должен:

Знать:

- Знать гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- Знать технику и тактику игры в волейбол;
- Знать влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.
- Знать правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

Уметь:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- работать с книгой спортивной направленности;
- устойчивый интерес к выбранному виду спорта;

- навык самостоятельной работы (умение делать самостоятельный выбор технико-тактических действий, способность самостоятельно подбирать и использовать необходимую литературу, иные источники информации);
- способность к самооценке (у ребенка сформируется адекватная самооценка по результатам участия в соревнованиях);
- формировать ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формировать навыки выбора будущей профессии.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Освоение дополнительной общеразвивающей программы сопровождается промежуточной аттестацией учащихся.

Промежуточная аттестация – проводится в конце учебного года в игры «Весёлые Старты». Критерии оценивания игры: отлично- команда выполнила все задания тактично и верно, набрала наибольшее количество баллов; хорошо- команда выполняла задания с недочётами и набрала меньшее количество баллов. Учащиеся разбиваются на две команды, выигрывает та, команда, которая покажет наилучший результат и продуктивную работу в коллективе. Осуществляется оценка уровня достижений учащихся.

Результаты промежуточной аттестации фиксируются протоколом соревнований.

Результаты промежуточной аттестации доводятся до сведения родителей (законных представителей).

В рамках дополнительной общеразвивающей программы «ЗОЖ» используются следующие технологии:

- Здоровьесберегающие технологии :

Обеспечить условия для физического, психического, социального и духовного комфорта, способствующих сохранению и укреплению здоровья учащихся.

- Технологии индивидуального обучения:

Адаптировать содержание, методы, формы, темп обучения к индивидуальным особенностям каждого учащегося, следить за его продвижением в обучении, вносить необходимую коррекцию

- Игровые технологии: Развитие устойчивого познавательного интереса у учащихся через разнообразные игровые формы

Методы	Формы	Приемы
Объяснительно-иллюстрационный метод	Рассказы, объяснения, беседы, консультации	Демонстрация наглядных пособий, образцов изделий, использование ТСО
Метод игры	Игры на развитие общей физической подготовленности	Подвижные и другие спортивные игры, эстафеты.

7. ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Для организации учебной деятельности в объединении «ЗОЖ» необходимы следующие условия:

- спортивный зал;
- технические средства обучения - компьютер, проектор, экран, колонки;

Спортивный инвентарь: волейбольные мячи, сетка, футбольные мячи, скакалки, обручи, набивные мячи, маты.

КАДРОВЫЕ УСЛОВИЯ

Педагог дополнительного образования, реализующий дополнительную общеразвивающую программу «ЗОЖ», имеет высшее профессиональное образование в сфере образования и педагогических наук, соответствующее профилю объединения с дополнительным профессиональным образованием по направлению деятельности в образовательном учреждении. Регулярно проходит курсы повышения квалификации.

8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алямовская В. Как воспитать здорового ребёнка. – М., 1993.
2. Амосов Н.М. Раздумье о здоровье. – Физкультура и спорт, 1987.
3. Биран В.П. Зрение и здоровье ребёнка – Минск, 1993.
4. Бондаренко А. Дидактические игры в детском саду. – М.: Просвещение, 1991.
5. Брызгунов И.П. Беседы о здоровье школьников. – М.,1992.
6. Васильева М.А. Программа воспитания в детском саду. – М.: Просвещение, 2005.
7. Выготский Л.С. Педагогическая психология. – М.: Педагогика, 1991
8. Доннер К. Тайны анатомии. – М.: Мир,1988.
9. Дорохов А. Про тебя самого. – М.: Детская литература, 1989.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
С. ЗАВАЛЬНОЕ УСМАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ**

ПРИНЯТО

на педагогическом совете МБОУ
СОШ с. Завальное
протокол № от 25.05.2021 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ
с. Завальное
_____ В.С. Сычёв
Приказ № _____ от 25.05.2021 г

Рабочая программа курса « **Основы ЗОЖ**»
дополнительной общеобразовательной программы
физкультурно-спортивной направленности

«ЗОЖ»

Возраст детей: 11-15 лет
Количество часов: 24
Срок реализации- краткосрочная

Составил: учитель физической культуры
МБОУ СОШ с. Завальное
Бубнова Елена Ивановна

с. Завальное,
2021 г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Изучение курса «Основы ЗОЖ» дополнительной общеразвивающей программы физкультурно -спортивной направленности для учащихся 11- 15 лет направлено на достижение следующей цели:

- развивать спортивные способности учащихся, способствовать развитию интереса к здоровому образу жизни у учащихся, формировать здоровый образ жизни.

Основными *задачами* курса «Основы ЗОЖ» являются:

- обучение учащихся основным понятиям здорового образа жизни;
- воспитание стремления к здоровому образу жизни;
- развитие физкультурно-спортивных способностей у учащихся.

- *По итогам изучения курса «ЗОЖ» учащиеся должны владеть следующими знаниями и умениями:*

Знать:

- Знать гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- Знать влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.
- Знать правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- Знать методику судейства учебно-тренировочных игр; общие рекомендации к созданию презентаций;

Уметь:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- работать с книгой спортивной направленности;
- устойчивый интерес к здоровому образу жизни;
- навык самостоятельной работы (умение делать самостоятельный выбор технико-тактических действий, способность самостоятельно подбирать и использовать необходимую литературу, иные источники информации);
- способность к самооценке (у ребенка сформируется адекватная самооценка по результатам участия в соревнованиях);
- формировать ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формировать навыки выбора будущей профессии.

Содержание курса «Основы ЗОЖ».

Программа состоит из 1 раздела: «Я и мое здоровье».

На изучение раздела: «Я и мое здоровье» отводится 24 часа, из них 12 часов на теоретические занятия и 12 часов на практические занятия. Раздел состоит из 12 тем.

Теоретические занятия: «Что такое здоровье?», «Моя подруга гигиена», «Осанка-стройная спина», «Правильно питаться-здоровым оставаться», «Закаливание и спорт в жизни человека», «Стоп-вредные привычки».

Практические занятия: Викторина «Гигиена», игра «В гостях у Мойдодыра», «Спорт-как образ жизни», игра «ЗОЖ», «Здоровое питание-активное долголетие».

Промежуточная аттестация в форме игры «Весёлые старты».

Тематическое планирование учебного курса «Основы волейбола».

№ п/п	Наименование раздела и тем учебных занятий	Кол-во часов	Теория	Практика
Раздел 1.	Я и моё здоровье.	24		
1-2	Что такое здоровье?		2	
3-4	Моя подруга гигиена.		2	
5-6	Осанка-стройная спина.		2	
7-8	Правильно питаться-здоровым оставаться.		2	
9-10	Закаливание и спорт в жизни человека.		2	
11-12	Стоп-вредные привычки.		2	
13-14	Викторина «Гигиена».			2

15-16	Игра «В гостях у Мойдодыра			2
17-18	Спорт-как образ жизни.			2
19-20	Игра «ЗОЖ».			2
21-22	Здоровое питание-активное долголетие.			2
23-24	Промежуточная аттестация игра «Веселье старь».			2
	Итого:	24	12	12

Протокол
промежуточной аттестации по дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности «ЗОЖ»
в форме игры «Весёлые старты».

« ____ » _____ 20__

№ п/п	Название конкурса	Количество баллов	
		Команда	Команда
1.	«Приветствие»		
2.	«Разминка»		
3.	«Переправа»		
4.	«Возьми в плен врага»		
5.	«Конкурс капитанов»		
6.	«Полевая кухня»		
7.	«Пилоты»		
8.	«Найди звезду»		
9.	«Спортивные вопросы»		
10.	«Передача боеприпасов»		
11.	«Перетягивание каната»		

**Промежуточная аттестация по дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности «ЗОЖ»
в форме товарищеской встречи.**

Промежуточная аттестация – проводится в конце учебного года в игры «Весёлые Старты» .Критерии оценивания игры: отлично- команда выполнила все задания тактично и верно, набрала наибольшее количество баллов; хорошо- команда выполняла задания с недочётами и набрала меньшее количество баллов. Учащиеся разбиваются на две команды, выигрывает та, команда, которая покажет наилучший результат и продуктивную работу в коллективе. Осуществляется оценка уровня достижений учащихся.

Результаты промежуточной аттестации фиксируются протоколом соревнований.

Результаты промежуточной аттестации доводятся до сведения родителей (законных представителей).