

Калужская область

Дзержинский район

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Карцовская основная общеобразовательная школа»

**Образовательная программа
дополнительного образования
для детей и взрослых
«Движение - жизнь!»
на 2023 - 2024 учебный год**

Образовательная программа утверждена
педагогическим советом
(Протокол № 1 от 29.08.2022)

Образовательная программа
утверждена _____
Директор МКОУ
«Карцовская ООШ» Е.А.Крюкова
Приказ № 36
«31» августа 2023 г.

НАПРАВЛЕННОСТЬ – СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ – 1 год

КОЛИЧЕСТВО ЗАНЯТИЙ в 2018-2019 учебном году -134

ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ – ВТОРНИК: 17.00.-19.00; ЧЕТВЕРГ: 17.00.-19.00

Раздел 1. Пояснительная записка

-
-
-
-

Раздел 2. Планируемые результаты освоения знаний по программе «Движение - жизнь!»

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Раздел 2. Содержание программы «Движение - жизнь!»

Легкоатлетические упражнения

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Применяя эти упражнения, педагог решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движения. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения. В результате учащиеся приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма). Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для обеспечения прикладности и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Следует учесть, что одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие на умения или способности определяется только методической направленностью.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, которые должны доставлять детям радость и удовольствие. Систематическое проведение этих

упражнений позволяет овладеть учащимися простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

Спортивные игры

В качестве базовых спортивных игр рекомендуется преимущественно баскетбол, ручной мяч, волейбол или футбол. При наличии традиций, соответствующих условий, подготовки педагога вместо указанных спортивных игр в содержание программы можно включать любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, бадминтон, теннис и др.). По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в ход осуществления разнообразных видов игровой деятельности.

Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учащихся. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Раздел 3. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся **ДЕВОЧКИ, женщины:**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие.	1	1	-
2.	Ознакомление с правилами соревнований.	1	1	-
3.	Техника безопасности во время занятий	1	1	-
4.	Лёгкая атлетика	14	-	14
5.	Спортивные игры	53	-	53
6.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
7.	ИТОГО	70	3	67

МАЛЬЧИКИ, мужчины:

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие.	1	1	-
2.	Ознакомление с правилами соревнований.	1	1	-
3.	Техника безопасности во время занятий	1	1	-
4.	Лёгкая атлетика	14	-	14
5.	Спортивные игры	53	-	53
6.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
7.	ИТОГО	70	3	67

**Раздел 4. Календарно-тематическое планирование кружка «Движение - жизнь!»
ДЕВОЧКИ, женщины:**

МЕСЯЦ	№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА	Дата проведения	
			По плану	По факту
09		1.Теория: Инструктаж ПТБ на занятиях; система занятий; влияние организма на систематические занятия физической культурой и спортом.	Сентябрь 4	
Лёгкая атлетика:				
09	2	Бег на короткие дистанции 30- 60 м.	6	
09	3	Бег в переменном темпе 30- 60- 100 м.	11	
09	4	Кроссовый бег в медленном темпе до 2 км.	13	
09	5	Бег на время 1000м.	18	
09	6	Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.	20	
09	7	Ускорения; бег по повороту; финиш.	25	
09	8	Бег на время на дистанции 30. 60м.	27	
09	9	Бег на время на дистанции 100м.	Октябрь 2	

Футбол:				
10	10	Бег по пересечённой местности. С/и футбол.	4	
10	11	Ведение и обводка. Отбор мяча.	9	
10	12	Отбор мяча. Вбрасывание мяча.	11	
10	13	Вбрасывание мяча. Игра вратаря.	16	
10	14	Удары по мячу серединой подъёма. Тренировочная игра.	18	
10	15	Удары по мячу внутренней стороной стопы. Тренировочная игра.	23	
10	16	Удары по мячу внешней стороной стопы. Тренировочная игра.	25	
11	17	Соревнования. Тренировочная игра.	30	
Баскетбол:				
11	18	Перемещения и остановки. Учебная игра.	Ноябрь 1	
11	19	Ловля и передача мяча. Учебная игра.	13	
11	20	Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча.	15	
11	21	Учебно-тренировочная игра.	20	
Волейбол:				
11	22	Стойка игрока (исходные положения)	22	
11	23	Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд	27	
12	24	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	29	
12	25	Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)	Декабрь 4	
12	26	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	6	
12	27	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	11	
12	28	Передача снизу двумя руками над собой	13	
12	29	Передача снизу двумя руками в парах	18	
12	30	Нижняя прямая подача	20	
12	31	Верхняя прямая подача	25	
01	32	Подача в прыжке	27	

01	33	Приём снизу двумя руками	Январь 10	
01	34	Приём сверху двумя руками	15	
Баскетбол:				
01	35	Ведение мяча правой и левой рукой.	17	
01	36	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.	22	
01	37	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.	24	
01	38	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.	29	
01	39	Учебная игра.	31	
02	40	Броски мяча в кольцо.	Февраль 5	
02	41	Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия.	7	
02	42	Овладение мячом и противодействия.	12	
02	43	Овладение мячом и противодействия.	14	
02	44	Отвлекающие приёмы игра по упрощённым правилам	19	
02	45	Двухсторонняя игра по упрощённым правилам	21	
Волейбол:				
02	46	Приём, передача мяча сверху, снизу в парах	26	
02	47	Приём, передача мяча в парах. Тройках.	28	
03	48	Нижняя прямая подача мяча.	Март 5	
03	49	Подача мяча нижняя, верхняя. Приём передача мяча сверху, снизу в парах	7	
03	50	Подача мяча нижняя, верхняя. Приём, передача мяча в парах. Тройках.	12	
03	51	Учебная игра.	14	
03	52	Подача мяча нижняя, верхняя.	19	
03	53	Нападающий удар. Блокирование мяча.	21	
04	54	Нападающий удар. Блокирование мяча.	Апрель 2	
04	55	Одиночное блокирование	4	
04	56	Групповое блокирование (вдвоём, втроём)	9	
04	57	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	11	

04	58	Игры, развивающие физические способности	16	
04	59	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	18	
04	60	Судейство учебной игры в волейбол	23	
Лёгкая атлетика:				
04	61	Бег на короткие дистанции 60 м.	25	
05	62	Бег на короткие дистанции 100 м.	30	
05	63	Бег по пересечённой местности до 2 км.	Май 2	
05	64	Бег по пересечённой местности 800 м.	7	
05	65	Бег по пересечённой местности до 4 км.	14	
05	66	Спортивная игра «Футбол». Бег на средние дистанции повторный.	16	
05	67	Спортивная игра «Футбол». Прыжковые упражнения (разновидности)	21	
05	68	Бег в переменном темпе 30- 60- 100 м.	23	
05	69	Тестирование	28	
05	70	Тестирование.	31	

МАЛЬЧИКИ, мужчины:

МЕСЯЦ	№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА	Дата проведения	
			По плану	По факту
09		1.Теория: Инструктаж ПТБ на занятиях; система занятий; влияние организма на систематические занятия физической культурой и спортом.	Сентябрь 4	
Лёгкая атлетика:				
09	2	Бег на короткие дистанции 30- 60 м.	6	
09	3	Бег в переменном темпе 30- 60- 100 м.	11	
09	4	Кроссовый бег в медленном темпе до 2 км.	13	
09	5	Бег на время 1000м.	18	
09	6	Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.	20	

09	7	Ускорения; бег по повороту; финиш.	25	
09	8	Бег на время на дистанции 30. 60м.	27	
09	9	Бег на время на дистанции 100м.	Октябрь 2	
Футбол:				
10	10	Бег по пересечённой местности. С/и футбол.	4	
10	11	Ведение и обводка. Отбор мяча.	9	
10	12	Отбор мяча. Вбрасывание мяча.	11	
10	13	Вбрасывание мяча. Игра вратаря.	16	
10	14	Удары по мячу серединой подъёма. Тренировочная игра.	18	
10	15	Удары по мячу внутренней стороной стопы. Тренировочная игра.	23	
10	16	Удары по мячу внешней стороной стопы. Тренировочная игра.	25	
11	17	Соревнования. Тренировочная игра.	30	
Баскетбол:				
11	18	Перемещения и остановки. Учебная игра.	Ноябрь 1	
11	19	Ловля и передача мяча. Учебная игра.	13	
11	20	Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча.	15	
11	21	Учебно-тренировочная игра.	20	
Волейбол:				
11	22	Стойка игрока (исходные положения)	22	
11	23	Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд	27	
12	24	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	29	
12	25	Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)	Декабрь 4	
12	26	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	6	
12	27	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	11	
12	28	Передача снизу двумя руками над собой	13	

12	29	Передача снизу двумя руками в парах	18	
12	30	Нижняя прямая подача	20	
12	31	Верхняя прямая подача	25	
01	32	Подача в прыжке	27	
01	33	Приём снизу двумя руками	Январь 10	
01	34	Приём сверху двумя руками	15	
Баскетбол:				
01	35	Ведение мяча правой и левой рукой.	17	
01	36	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.	22	
01	37	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.	24	
01	38	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.	29	
01	39	Учебная игра.	31	
02	40	Броски мяча в кольцо.	Февраль 5	
02	41	Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия.	7	
02	42	Овладение мячом и противодействия.	12	
02	43	Овладение мячом и противодействия.	14	
02	44	Отвлекающие приёмы игра по упрощённым правилам	19	
02	45	Двухсторонняя игра по упрощённым правилам	21	
Волейбол:				
02	46	Приём, передача мяча сверху, снизу в парах	26	
02	47	Приём, передача мяча в парах. Тройках.	28	
03	48	Нижняя прямая подача мяча.	Март 5	
03	49	Подача мяча нижняя, верхняя. Приём передача мяча сверху, снизу в парах	7	
03	50	Подача мяча нижняя, верхняя. Приём, передача мяча в парах. Тройках.	12	
03	51	Учебная игра.	14	
03	52	Подача мяча нижняя, верхняя.	19	
03	53	Нападающий удар. Блокирование мяча.	21	
04	54	Нападающий удар. Блокирование мяча.	Апрель	

			2	
04	55	Одиночное блокирование	4	
04	56	Групповое блокирование (вдвоём, втроём)	9	
04	57	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	11	
04	58	Игры, развивающие физические способности	16	
04	59	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	18	
04	60	Судейство учебной игры в волейбол	23	
Лёгкая атлетика:				
04	61	Бег на короткие дистанции 60 м.	25	
05	62	Бег на короткие дистанции 100 м.	30	
05	63	Бег по пересечённой местности до 2 км.	Май 2	
05	64	Бег по пересечённой местности 800 м.	7	
05	65	Бег по пересечённой местности до 4 км.	14	
05	66	Спортивная игра «Футбол». Бег на средние дистанции повторный.	16	
05	67	Спортивная игра «Футбол». Прыжковые упражнения (разновидности)	21	
05	68	Бег в переменном темпе 30- 60- 100 м.	23	
05	69	Тестирование	28	
05	70	Тестирование.	31	