

**Содержание**

1. Пояснительная записка

2. Календарный учебный график

3. Учебный план

4. Содержание программы

5. Оценочные и методические материалы (методическое обеспечение программы)

6. Список литературы

7. Приложение

8. Рабочая программа 1 года обучения группа № 1

9. Рабочая программа 1 года обучения группа № 2

10. Рабочая программа 1 года обучения группа № 3

11. Рабочая программа 2 года обучения

1. **Пояснительная записка**

Дополнительная (общеразвивающая) общеобразовательная программа «Здоровейка» разработана согласно требованиям Локального акта «Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных (общеразвивающих) общеобразовательных программ в МАОУ ДО «Детско-юношеский центр им. Б.Г. Лесюка».

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность.** Программа направлена на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостном развитии физических и психических качеств, морально - волевых качеств, социализации и адаптации обучающихся к современным требованиям и условиям жизни.

**Новизна**данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

**Актуальность** данной программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого обучающегося. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма обучающего. Педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в том, чтобы помочь подросткам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

**Цели и задачи программы.**

**Цель:** создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям обучающихся посредством физических упражнений.

Всоответствии с целью формируются следующие **задачи:**

***Образовательные:***

- совершенствовать жизненно важные навыки и умения посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- обучать простейшим способам контроля над физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

- формировать знания об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;

- формировать знания о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем.

*Развивающие:*

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;

- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);

- совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, быстроту принятия решений.

***Воспитательные:***

- воспитывать устойчивый интерес к занятиям физической культуры;

- воспитывать чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;

- воспитывать чувство смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

**Ожидаемые результаты:**

В результате освоения программного материала обучающиеся должны

**знать:**

- влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;

- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов;

- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;

- основы правильного питания;

- правила спортивных игр;

- правила организации соревнований;

- правила самостоятельного выполнения упражнений.

**уметь:**

- подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;

- группироваться;

- использовать различные тактические действия;

- владеть техникой игры, перемещений во время игры;

- использовать страховку и самостраховку;

- использовать самоконтроль за состоянием здоровья.

**Срок реализации программы:** программа рассчитана на 2 года обучения, 36 учебных недель. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, 216 часов в год.

**Условия реализации программы:** обучаться по данной программе могут все желающие дети 6 – 12 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к спортивным занятиям.

**Формы организации занятий:**

Основной формой обучения являются групповые учебно-тренировочные занятия. Занятия проводятся в группах при сочетании принципов группового и индивидуального подходов. Для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками: фронтальная, работа в парах, тройках, малых группах; индивидуальная.

**2. Календарный учебный график.**

**Начало 1 учебного года -** 1 сентября.

**Окончание учебного года –** 31 мая.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Год обучения** | **Всего учебных недель** | **Кол-во учебных дней** | **Объем учебных часов** | **Режим работы** |
| 1 | 1 | 36 | 108 | 216 | 3 раза в неделю по  2 часа |
| 2 | 2 | 36 | 108 | 216 | 3 раза в неделю по  2 часа |

**3. Учебный план**

**Первый год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **Раздел I. Основы знаний** | | **4** | **4** | **-** |
| 1 | Травматизм в спорте, причины. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. | 2 | 2 | - |
| 2 | Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. | 2 | 1 | - |
| **Раздел II. Общая физическая подготовка (ОФП).** | | **92** | **10** | **82** |
| 3 | Строевые упражнения. | 12 | **-** | 12 |
| 4 | Общеразвивающие упражнения (ОРУ). | 32 | 4 | 28 |
| 5 | Дыхательная гимнастика. | 8 | 2 | 6 |
| 6 | Корригирующая гимнастика. | 8 | - | 8 |
| 7 | Оздоровительная гимнастика. | 8 | 2 | 6 |
| 8 | Оздоровительный бег. | 8 | 2 | 6 |
| 9 | Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты. | 14 | - | 14 |
| 10 | Текущий контроль. | 2 |  | 2 |
| **Раздел III. Специальная физическая подготовка (СФП)** | | **116** | **8** | **108** |
| 11 | Основы видов спорта. | 20 | 4 | 16 |
| 12 | Подвижные игры. | 28 | - | 28 |
| 13 | Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость. | 16 | - | 16 |
| 14 | Спортивные игры. | 24 | 2 | 22 |
| 15 | Соревнования и конкурсы. | 16 | - | 16 |
| 16 | Двухсторонние игры. | 12 | 2 | 10 |
| 17 | Промежуточный контроль**.** | 4 | - | 4 |
|  | **Итого:** | **216** | **22** | **194** |

**Второй год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **Раздел I. Основы знаний** | | **4** | **4** | **-** |
| 1 | Травматизм в спорте, причины. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. | 2 | 2 | - |
| 2 | Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. | 2 | 2 | - |
| **Раздел II. Общая физическая подготовка (ОФП).** | | **100** | **8** | **92** |
| 3 | Строевые упражнения. | 8 | **-** | 8 |
| 4 | Общеразвивающие упражнения (ОРУ). | 20 | 4 | 16 |
| 5 | Дыхательная гимнастика. | 20 | 2 | 18 |
| 6 | Корригирующая гимнастика. | 8 | - | 8 |
| 7 | Оздоровительная гимнастика. | 8 | 2 | 6 |
| 8 | Оздоровительный бег. | 20 | **-** | 20 |
| 9 | Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты. | 16 | - | 16 |
| 10 | Текущий контроль. | 2 | - | 2 |
| **Раздел III. Специальная физическая подготовка (СФП)** | | **110** | **8** | **102** |
| 11 | Основы видов спорта. | 12 | 2 | 10 |
| 12 | Подвижные игры. | 20 | - | 20 |
| 13 | Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость. | 20 | - | 20 |
| 14 | Спортивные игры. | 28 | 2 | 26 |
| 15 | Соревнования и конкурсы. | 16 | 2 | 14 |
| 16 | Двухсторонние игры. | 12 | 2 | 10 |
| 17 | Итоговый контроль. | 2 | - | 2 |
|  | **Итого:** | **216** | **20** | **196** |

**4. Содержание программы**

**Первый год обучения**

**Раздел I. Основы знаний.**

**Тема 1. Травматизм в спорте, причины. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.** Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы) Причины получения травм. Правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке.

**Тема 2. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.** Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки. Сведения о воздействии физических упражнений на функциональные системы организма. Значение медицинского допуска и осмотра. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Поведение на улице во время продвижения к месту занятия, на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием. Проведение закаливающих процедур, режим дня. Гигиенические требования к одежде обуви. Личная гигиена. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня, с учетом дополнительных занятий.

**Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).**

**Тема 3. Строевые упражнения.** Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя. Строевые, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Стойка на руках с помощью. Гимнастические упражнения на снарядах. Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание. Прыжок в упор, присев на козла; соскок с поворотом налево (направо). Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов.

**Тема 4. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).** Комплекс ОРУ без предмета. Комплекс ОРУ с предметами. Комплекс ОРУ с мячами. Разучивание подводящих упражнений по акробатики. Комплекс ОРУ на месте. Овладение элементами акробатики, развитие ловкости и быстроты в подвижных играх, умение выполнять коллективные действия, воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу.

**Тема 5. Дыхательная гимнастика.** Измерение объема легких при помощи «воздушного шара». Дыхательное упражнение «ладошки». Дыхательное упражнение «насос». Дыхательное упражнение «кошка». Комплекс Дыхательных упражнений. Научить детей правильно вдыхать через нос. Добиваться активной вентиляции легких обучающихся. Воспитать ценностное отношение к ЗОЖ.

**Тема 6. Корригирующая гимнастика.** Гимнастическая полоса препятствий. Напоминания о «правилах» дыхания. Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки (с гимнастическими палками). Общеразвивающие упражнения в положении сидя. Совершенствование комплекса упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.

**Тема 7. Оздоровительная гимнастика.** Позвоночник - основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника. Правила стретчинга. Комплексы упражнений на растяжку. (Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника). Знание и правильное выполнение комплексов лечебной физической культуры.

**Тема 8. Оздоровительный бег.** Бег. Беговые упражнения. Длительный бег. Бег на короткие и длинные дистанции. Овладение навыками бега на короткие и длинные дистанции.

**Тема 9. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.** Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.

**Тема 10. Текущий контроль.**

**Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).**

**Тема 11. Основы видов спорта.** Основы видов спорта. Волейбол. Баскетбол. Футбол. Легкая атлетика. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх. Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перекидной». Прыжок в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Метание малого мяча с разбега. Метание гранаты в цель и на дальность. Преодоление полосы препятствий. Эстафетный бег.

**Тема 12. Подвижные игры.** Подвижные игры в спортивном зале. Подвижные игры на свежем воздухе. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

**Тема 13. Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость.** Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений. Упражнения на гибкость. Упражнения на быстроту. Упражнения на выносливость. Бег с препятствиями, эстафеты. Упражнения с небольшими отягощениями, лазание по канату, упражнения с тренажёрами, с весом собственного тела, со скакалкой, в парах, прыжковые упражнения, челночный бег с несколькими повторениями; упражнения проводимые по методу круговой тренировки.

*Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:п*рыжки и многоскоки; игры и эстафеты с элементами бега, прыжки через препятствия, упражнения на пресс, метания набивного мяча, игры и эстафеты с элементами прыжков, прыжки через нарты на время.

*Упражнения для развития скоростных способностей: э*стафеты с бегом на короткие дистанции; Старты из различных положений (высокий, низкий, стоя спиной в сторону бега, лёжа на животе, лёжа на спине). Бег с ускорениями 30-60 м, 40-100м. Бег с максимальной скоростью.

*Упражнения для развития гибкости: н*аклоны; растяжки, упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах, упражнения с гимнастическими палками, пружинистые наклоны, упражнения с гимнастическими скамейками.

*Упражнения на развитие силовой выносливости: п*одтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке. Работа с гантелями, работа с гирей, работа со штангой, подтягивание из виса углом.

**Тема 14. Спортивные игры.** Спортивные игры.

**Тема 15. Соревнования и конкурсы.** Соревнования по ОФП, Соревнования по СФП, Соревнования - эстафеты, Соревнования «Веселые старты», Соревнования-поединки. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

**Тема 16. Двухсторонние игры.** Правила игры.

Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по пря мой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

**Тема 17. Промежуточный контроль.** Сдача нормативов. Выявление уровня физической подготовки обучающихся. Выполнение контрольных упражнений.

**Второй год обучения**

**Раздел I. Основы знаний.**

**Тема 1. Травматизм в спорте, причины. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.** Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы)

Причины получения травм. Знание и соблюдение правил Техники Безопасности по ОФП. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания. Самоконтроль. Врачебный контроль. Знание правил личной гигиены, соблюдение режима дня.

**Тема 2. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.** Правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки. Соблюдение правил поведения в спортивном зале и спортивной площадке, знание правил соревнований, умение правильно использовать спортивные оборудование и инвентарь на занятиях в группах ОФП. Составляющие здорового образа жизни, преимущества по сравнению с нездоровым образом жизни, значение физической культуры для здорового образа жизни. Особенности оздоровительного действия физических упражнений на организм человека. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений, проведение закаливающих процедур, режим дня и двигательный режим. Краткие характеристики техники выполнения физических упражнений. Значение правильной техники для достижения более высоких спортивных результатов. Основные способы техники выполнения физических упражнений. Типичные ошибки при освоении техники. Викторины, беседы о ЗОЖ.

**Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).**

**Тема 3. Строевые упражнения.** Выполнение строевых упражнений: «Равняйсь!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Разновидности ходьбы. ОРУ в строю. Четкое выполнение строевых приемов, умение выполнять коллективные действия. Основная стойка, построение в шеренгу, круг, перестроение. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Знакомство с иловой подготовкой. Перемещение переставными шагами, размыкание и смыкание приставными шагами.

**Тема 4. Общеразвивающие упражнения.** Комплекс ОРУ без предмета. Комплекс ОРУ с предметами. Комплекс ОРУ с мячами. Разучивание подводящих упражнений по акробатики. Комплекс ОРУ на месте. Овладение элементами акробатики, развитие ловкости и быстроты в подвижных играх, умение выполнять коллективные действия, воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу.

**Тема 5. Дыхательная гимнастика.** Измерение объема легких при помощи «воздушного шара». Дыхательное упражнение «ладошки». Дыхательное упражнение «насос». Дыхательное упражнение «кошка». Комплекс Дыхательных упражнений. Научить детей правильно вдыхать через нос. Добиваться активной вентиляции легких детей. Воспитать ценностное отношение к ЗОЖ.

**Тема 6. Корригирующая гимнастика.** Посредством выполнения гимнастических упражнений решаются частные задачи, направленные на развития быстроты, гибкости, силы, выносливости, ловкости, чувства равновесия, воспитание смелости, настойчивости, находчивости, обучение жизненно необходимым двигательным действиям и умению управлять своими движениями. Координации движений: стойка на одной ноге, одновременное вращение рук в разных направлениях; ходьба по веревочке лежащей на полу; прыжки на месте с отбиванием мяча об пол. Формирование правильной осанки: «кошка-собака», «лодочка». Гибкость: «шпагат», «мостик», выпады, наклоны, скручивание корпуса.

Скоростно-силовые упражнения: прыжки через натянутую веревку на двух ногах, прыжки через скакалку, выпрыгивания колени к груди, сгибание разгибание рук, в упоре лежа, подъем корпуса, подтягивание на высокой и низкой перекладине.

**Тема 7. Оздоровительная гимнастика.** Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника. Правила стретчинга. Комплексы упражнений на растяжку. (Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника). Знание и правильное выполнение комплексов лечебной физической культуры. Гимнастическая полоса препятствий. Напоминания о «правилах» дыхания. Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки (с гимнастическими палками). Общеразвивающие упражнения в положении сидя. Совершенствование комплекса упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия. Навыки правильной осанки.

**Тема 8. Оздоровительный бег.** Бег. Беговые упражнения. Длительный бег. Бег на короткие и длинные дистанции. Овладение навыками бега на короткие и длинные дистанции. Ходьба и бег. Ходьба и спортивная ходьба, с изменяющейся скоростью передвижения в сочетании с непродолжительным равномерным бегом с невысокой скоростью. Бег: в равномерном темпе, в переменном темпе, повторно-переменный и интервальный бег. Скоростно-силовые упражнения. Челночный бег 3x10 м. Упражнения игрового характера, направленные на совершенствование быстроты, силы, специальной выносливости. Многоскоки с преодолением препятствий. Специальные беговые упражнения.

**Тема 9. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.** Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.

**Тема 10. Текущий контроль.**

**Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).**

**Тема 11. Основы видов спорта.** Волейбол. Баскетбол. Футбол. Легкая атлетика. Легкая атлетика – наиболее доступный вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метания). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни. Выполнение двигательных действий: Ходьба и бег, бег с ускорением, челночный бег, прыжки, прыжки в длину, метание мяча в цель и на дальность. Беговые упражнения, прыжки, броски большого мяча, метание малого мяча. Отталкивание одновременно двумя ногами. Прыжок с места в длину через натянутую резинку. Прыжок в длину с места с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с места на результат.

**Тема 12. Подвижные игры.** Подвижные игры в спортивном зале. Подвижные игры на свежем воздухе. Как и на 1 году обучения игры являются обязательной часть любого учебного занятия. Учитывая более высокую физическую подготовленность обучающихся применяются игры с более высокой двигательной активностью и более сложными правилами: «10 передач», «Мяч - ловцу», «Перестрелка», «Пионербол». Эстафеты с элементами баскетбола и волейбола.

**Тема 13. Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость.** Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений. Упражнения на гибкость. Упражнения на быстроту. Упражнения на выносливость. Развить физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, выносливость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх. Координации движений: стойка на одной ноге, одновременное вращение рук в разных направлениях; ходьба по веревочке, лежащей на полу; прыжки на месте с отбиванием мяча об пол. Формирование правильной осанки: «кошка-собака», «лодочка». Гибкость: шпагат, мостик, выпады, наклоны, скручивание корпуса. Скоростно-силовые упражнения: прыжки через натянутую веревку на двух ногах, прыжки через скакалку, выпрыгивания колени к груди, сгибание разгибание рук, в упоре лежа, подъем корпуса, подтягивание на высокой и низкой перекладине.

**Тема 14. Спортивные игры.** Спортивные игры. Специальные беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения с баскетбольным, волейбольным мячом. Упражнения со скакалкой, с гантелями, с набивными мячами. Элементы баскетбола: стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега (без мяча и с ведением мяча); ловля и передача мяча. Варианты ведения мяча на месте, в движении, без сопротивления защитника. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах на месте. Элементы волейбола: имитация передачи мяча на месте двумя руками, освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче. Передача мяча над собой и в парах. Прием и передача мяча снизу двумя руками.

**Тема 15. Соревнования и конкурсы.** Соревнования по ОФП, Соревнования по СФП, Соревнования - эстафеты, Соревнования «Веселые старты», Соревнования-поединки. Ходьба с изменяющейся скоростью передвижения в сочетании с непродолжительным равномерным бегом с невысокой скоростью. Бег: в равномерном темпе, в переменном темпе, повторно-переменный и интервальный бег. Скоростно-силовые упражнения. Челночный бег 3x10 м. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки на одной или двух ногах, с поворотом на 90 градусов, с продвижением вперед, в длину с места, с разбега, эстафеты с прыжками, игры с прыжками. Упражнения игрового характера, направленные на совершенствование быстроты, силы, специальной выносливости.

Метания: малого мяча с места, из-за головы на дальность, в цель, на заданное расстояние. Упражнения с предметами и без предметов. Упражнения для развития равновесия.

**Тема 16. Двухсторонние игры.** Виды и правил игр.

Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по пря мой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

**Тема 17. Итоговый контроль.** Сдача нормативов. Выявление уровня физической подготовки обучающихся. Выполнение контрольных упражнений. Подъем туловища из положения, лёжа на спине за 30 секунд. Бег 30м. Прыжок в длину с места. Подтягивание на перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Наклон вперёд из положения сидя.

**5. Оценочные и методические материалы**

**(методическое обеспечение программы)**

Во время реализации программы большое внимание уделяется диагностике наращивания творческого потенциала обучающихся: на вводных, заключительных занятиях и во время практических работ с целью определения интересов ребенка, мотивации к занятиям в данном объединении, уровня развития, умений и навыков.

Формы контроля освоения программы:

- текущий: наблюдение, тестирование.

-промежуточный и итоговый: соревнования, контрольные испытания (контрольные нормативы прилагаются).

Методическое обеспечение программы предусматривает рациональное чередование нагрузок и отдыха. Это особенно важно при воспитании физических качеств. При этом соблюдается посильность заданий и регулярность занятий. Успех выполнения программы во многом зависит от правильной организации процесса обучения.

На занятиях в зависимости от содержания используются следующие **методы** обучения:

- словесные методы (рассказ, описание, объяснение, беседы, разбор, задание, оценка, команда);

- методы наглядного восприятия (показ, демонстрация видеофильмов, демонстрация видеослайдов, рисунков мелом на доске);

- практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный);

- игровые методы;

- репродуктивный (повторение за педагогом).

   Хорошие результаты приносят методические приемы, обращенные сразу ко все группе обучающихся или направлены на активизацию каждого ребенка в отдельности:

- индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением обучающегося, его успехами;

- использование в процессе занятия приемов, обращенных к каждому обучающему, создание обстановки, вызывающей у неуверенных ребят желание действовать.

Одной из форм эмоционального обогащения обучающихся являются соревнования. Они оставляют массу впечатлений,  создают приподнятое настроение.

В учебной деятельности объединения необходимы следующие формы и методы работы: групповая, индивидуальная, фронтальная.

**Материально-техническое обеспечение программы:**

- спортивный инвентарь: маты, коврики, обручи, скакалки, мячи, щиты с кольцами, секундомер, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка;

- личная спортивная форма и обувь у каждого обучающегося.

**6.** **Список литературы**

1. Амалин М.Е. Тактика волейбола. М. ФиС, 2017.

2. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. «Волейбол в школе. – Минск: Нарасвета, 2014.

3. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. – Москва: Российский спорт, 2015.

4. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. – Москва, 2016.

5. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов. – Москва: ФиС, 2014.

6. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учебное пособие для начинающих. – Москва: ФиС, 2016.

7. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 2017.

8. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-методическое пособие. – Нижневартовск, 2015.

9. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И. Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 2017.

10. Спортивные игры /ред. Портных Ю.И. – Москва: ФиС, 2014.

11. Спортивные игры / ред. Ковалёва В.Д. – Москва: Просвещение, 2014.

12. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола – Самара, 2016.

13. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – Москва: ФиС, 2014.

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Контрольно-переводные нормативов 1 года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Мальчики** | | |
| **№** | **Упражнения** | |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 140 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 295 |
| 3 | «Челночный бег» 3х10 м (сек.) | 9.9 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 40 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин. | 30 |
| 6 | Наклон вперёд сидя (см) | +9 |
| 7 | Бег 30 м (сек) | 6.1 |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 20 |
| 9 | Подтягивание в висе (раз) | 4 |
| 10 | Ходьба на лыжах 1 км. | 8.30 |
| 11 | Многоскоки (8 прыжков) (м) | 9 |
| 12 | Метание в цель с 6 м | 3 |
| 13 | Кросс 1000 м. (мин.,сек.) | Без учёта времени |
| **ДЕВОЧКИ** | | |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 130 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 245 |
| 3 | «Челночный бег» 3х10 м (сек.) | 10.2 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 50 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин. | 18 |
| 6 | Наклон вперёд сидя (см) | +12,5 |
| 7 | Бег 30 м (сек) | 6.6 |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 15 |
| 9 | Подтягивание в висе  лёжа (раз) | 12 |
| 10 | Многоскоки (8 прыжков) (м) | 8.8 |
| 11 | Метание в цель с 6 м | 3 |
| 12 | Кросс 1000 м. (мин.,сек.) | Без учёта времени |

**Контрольно-переводные нормативов 2 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Мальчики** | | | |
| **№** | **Упражнения** | | |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 150 | |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 360 | |
| 3 | «Челночный бег» 3х10 м (сек.) | 8.8 | |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 60 | |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин. | 36 | |
| 6 | Наклон вперёд сидя (см) | +9 | |
| 7 | Бег 30 м (сек) | 5.1 | |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 27 | |
| 9 | Подтягивание в висе (раз) | 5 | |
| 10 | Ходьба на лыжах 1 км. | 7.00 | |
| 11 | Многоскоки (8 прыжков) (м) | 12.5 | |
| 12 | Метание в цель с 6 м | 4 | |
| 13 | Кросс 1500 м. (мин.,сек.) | Без учёта времени | |
| **ДЕВОЧКИ** | | | |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 145 | |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 345 | |
| 3 | «Челночный бег» 3х10 м (сек.) | 9.3 | |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 90 | |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин. | 25 | |
| 6 | Наклон вперёд сидя (см) | +12 | |
| 7 | Бег 30 м (сек) | 5.3 | |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 19 | |
| 9 | Подтягивание в висе  лёжа (раз) | 12 | |
| 10 | Многоскоки (8 прыжков) (м) | 12.1 | |
| 11 | Метание в цель с 6 м | 4 | |
| 12 | Кросс 1500 м. (мин.,сек.) | Без учёта времени |

**Методика выполнения контрольно-переводных нормативов**:

1. Бег 30, 60 м на скорость. Упражнение выполняется в парах на беговой дорожке с низкого старта.

2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек. Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.

3 Отжимания. Выполняется без учета времени. Руки на ширине плеч. Сгибание происходит до прикосновения с кубиком.

4. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемою при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

5. Прыжок в длину с разбега. Выполняется разбег 8-10 шагов и отталкивание от планки. Из трех попыток учитывается лучший результат.

6. Многоскоки – прыжки, которые выполняются попеременно с одной ноги на другую. Всего 8 прыжков.

7. Кросс 3 км. Бег выполняется в группе без учета времени.

8. Акробатическая комбинация. Выполняется на гимнастических матах. Кувырок, стойка на лопатках, ласточка, мост, кувырок назад.

9. Подвижные игры. Выбор подвижной игры и самостоятельное ее проведение.

10. Спортивные игры. Ведение баскетбольного, футбольного мяча. Передача мяча в парах. Бросок в баскетбольное кольцо, удар по воротам, бросок мяча через сетку.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**к дополнительной (общеразвивающей)**

**общеобразовательной программе**

**«Здоровейка»**

**Возраст обучающихся:** 6 -12 лет.

**Год обучения:** первый год обучения.

**Группа № 1.**

2021 – 2022 учебный год

**Содержание**

1. Пояснительная записка

2. Календарно - тематическое планирование

**1. Пояснительная записка**

**Цели и задачи программы**

**Цель:** создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям обучающихся посредством физических упражнений.

Всоответствии с целью формируются следующие **задачи:**

***Образовательные:***

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

- формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры.

***Развивающие:***

- формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

***Воспитательные:***

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;

- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;

- воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

**Количество часов, отводимых на освоение программы.** Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. 6 часов в неделю, 216 в год.

**Ожидаемые результаты.** В результате освоения программного материала, обучающиеся должны

**знать:**

- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов;

- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;

- основы правильного питания;

- правила спортивных игр;

- правила организации соревнований;

- правила самостоятельного выполнения упражнений.

**уметь:**

- подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;

- группироваться;

- использовать различные тактические действия;

- владеть техникой игры перемещений во время игры;

- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных, спортивных игр;

- излагать правила и условия подвижных и спортивных игр;

- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.

**2. Календарно - тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тема** | **Кол-во часов** | | **Дата проведения** |
| теория | практика |
| 1 | Травматизм в спорте, причины. | 2 |  |  |
| 2 | Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. | 2 |  |  |
| 3 | Строевая стойка. Повороты на месте. Движение. Повороты в движении. |  | 2 |  |
| 4 | Ходьба на месте. Ходьба в движении. Расчёт на 1,2. Перестроение в 2 шеренги (в 2 колонны). |  | 2 |  |
| 5 | Выполнение строевых упражнений: «Равняйсь!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Разновидности ходьбы. |  | 2 |  |
| 6 | ОРУ на месте. ОРУ без предметов. ОРУ в парах. |  | 2 |  |
| 7 | ОРУ «Зарядка лыжника». ОРУ с мячом. |  | 2 |  |
| 8 | ОРУ силовой направленности. |  | 2 |  |
| 9 | Разучивание подводящих упражнений по акробатике. |  | 2 |  |
| 10 | Упражнения на развитие силы различных мышечных групп:  Мышцы ног. Мышцы спины. | 1 | 1 |  |
| 11 | Упражнения на развитие силы различных мышечных групп: мышцы брюшного пресса, мышцы рук и плечевого пояса. |  | 2 |  |
| 12 | Упражнения на развитие резкости: челночный бег, метание. |  | 2 |  |
| 13 | Упражнения на развитие прыгучести:  заскоки на скамейку, соскоки со скамьи,  перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее, многоскоки. |  | 2 |  |
| 14 | Правила дыхания во время занятий физическими упражнениями. Как добиться правильной вентиляции легких. | 2 |  |  |
| 15 | Измерение объема легких при помощи «воздушного шара». Дыхательное упражнение «ладошки». Дыхательное упражнение «насос». |  | 2 |  |
| 16 | Гимнастическая полоса препятствий. Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки (с гимнастическими палками). | 1 | 1 |  |
| 17 | Общеразвивающие упражнения в положении сидя. Совершенствование комплекса упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия. |  | 2 |  |
| 18 | Комплексы упражнений на растяжку. (стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника). |  | 2 |  |
| 19 | Комплексы упражнений на растяжку. (стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота) |  | 2 |  |
| 20 | Интервальный бег. Длительный бег. |  | 2 |  |
| 21 | Челночный бег. Эстафеты. |  | 2 |  |
| 22 | Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. |  | 2 |  |
| 23 | Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки. |  | 2 |  |
| 24 | Скоростно-силовые упражнения: спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге. |  | 2 |  |
| 25 | Скоростно-силовые упражнения: метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью. |  | 2 |  |
| 26 | Основы видов спорта. Спорт в России. | 2 |  |  |
| 27 | Элементы баскетбола. Гибкость. |  | 2 |  |
| 28 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча. |  | 2 |  |
| 29 | Передача мяча двумя руками из-за головы. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. |  | 2 |  |
| 30 | Эстафеты с мячом. Пионербол. | 1 | 1 |  |
| 31 | Подвижные игры в спортивном зале: «Мышеловка», «Руки соседа». |  | 2 |  |
| 32 | Подвижные игры: Салки «Ноги от земли», Салки «Давай руку». |  | 2 |  |
| 33 | Подвижные игры: «Невод», «Лучший круг». |  | 2 |  |
| 34 | Подвижные игры: **«**Берег и река», «Капканы». |  | 2 |  |
| 35 | Подвижные игры в спортивном зале:  «Заяц без логова», «Светофор». |  | 2 |  |
| 36 | Подвижные игры: «Успей занять место», «Самые быстрые». |  | 2 |  |
| 37 | Подвижные игры: «Перемена мест», «Вызов номеров». |  | 2 |  |
| 38 | Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений. |  | 2 |  |
| 39 | Упражнения на гибкость. Упражнения на быстроту. |  | 2 |  |
| 40 | Упражнения на выносливость. Игры в командах. |  | 2 |  |
| 41 | Правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке. Виды травм в спорте. | 2 |  |  |
| 42 | Спортивные игры: командная игра «Бег сороконожек», «Ворон и вороны». |  | 2 |  |
| 43 | Спортивные игры: «Чемпионы беговой эстафеты», «Невод». |  | 2 |  |
| 44 | Спортивные игры: прыжки через скакалку, «Чемпионы большого мяча». |  | 2 |  |
| 45 | Спортивные игры: соревнования по пионерболу, «Горячий мяч». |  | 2 |  |
| 46 | Спортивные игры: «Метко в цель», «Сумей удержать». |  | 2 |  |
| 47 | Соревнования по ОФП, Соревнования по СФП. |  | 2 |  |
| 48 | Соревнования - эстафеты, Соревнования «Веселые старты». |  | 2 |  |
| 49 | Соревнования-поединки. |  | 2 |  |
| 50 | Спортивно-развлекательная игра «Зов джунглей». Веселые старты. |  | 2 |  |
| 51 | Объяснение правил командных игр. Техника безопасности в спортивных состязаниях. | 2 |  |  |
| 52 | Волейбол. Мини-футбол. |  | 2 |  |
| 53 | Сдача нормативов: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег с увеличенной и уменьшенной интенсивностью. |  | 2 |  |
| 54 | Прыжки. Метание мяча. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |  | 2 |  |
| 55 | Текущий контроль. |  | 2 |  |
| 56 | Упражнения на формирование осанки. «Шпагат». |  | 2 |  |
| 57 | Упражнения на развитие координации. «Мостик». |  | 2 |  |
| 58 | Упражнения на формирование осанки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |  | 2 |  |
| 59 | Подвижные игры. Упражнения на формирование осанки. |  | 2 |  |
| 60 | Скоростно-силовые упражнения. Гибкость. |  | 2 |  |
| 61 | Викторина: «Спортивные легенды!». Пионербол. | 1 | 1 |  |
| 62 | Упражнения на развитие координации. Сгибание и разгибание рук. |  | 2 |  |
| 63 | Упражнения на формирование осанки. «Шпагат». |  | 2 |  |
| 64 | Эстафеты. Гибкость. |  | 2 |  |
| 65 | Прыжки. Подвижные игры. |  | 2 |  |
| 66 | Эстафеты. Элементы волейбола. Подтягивание на перекладине. |  | 2 |  |
| 67 | Подвижные игры. Элементы баскетбола. Гибкость. | 1 | 1 |  |
| 68 | Метание мяча. Элементы волейбола. |  | 2 |  |
| 69 | Прыжки. Подвижные игры. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |  | 2 |  |
| 70 | Метание мяча. Эстафеты. |  | 2 |  |
| 71 | Прыжки. Элементы волейбола. Подъем корпуса. |  | 2 |  |
| 72 | Беседа: «О вреде наркотиков!» Эстафеты. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упражнения на формирование осанки. ОФП. | 2 |  |  |
| 73 | Подвижные игры. Элементы баскетбола. Гибкость. | 1 | 1 |  |
| 74 | Скоростно-силовые упражнения. Прыжки. Метание мяча. |  | 2 |  |
| 75 | Элементы баскетбола. Эстафеты. Подъем корпуса. ОФП. |  | 2 |  |
| 76 | Подвижные игры. Скоростно-силовые упражнения. |  | 2 |  |
| 77 | Подвижные игры. Беседа: «Легенды спорта!» | 1 | 1 |  |
| 78 | Бег. Подвижные игры. ОФП. |  | 2 |  |
| 79 | Метание мяча. Элементы волейбола. |  | 2 |  |
| 80 | Прыжки. Подвижные игры. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |  | 2 |  |
| 81 | Метание мяча. Эстафеты. |  | 2 |  |
| 82 | Прыжки. Элементы волейбола. Подъем корпуса. |  | 2 |  |
| 83 | Подвижные игры. Элементы баскетбола. |  | 2 |  |
| 84 | Прыжки. Метание мяча. Элементы волейбола. |  | 2 |  |
| 85 | Метание мяча. Подвижные игры. |  | 2 |  |
| 86 | Эстафеты. Бег в равномерном темпе. |  | 2 |  |
| 87 | Викторина: «О спорт! Ты мир!» Подвижные игры. | 1 | 1 |  |
| 88 | Прыжки. Элементы волейбола. Подъем корпуса. |  | 2 |  |
| 89 | Спортивная ходьба. Элементы волейбола. Гибкость. |  | 2 |  |
| 90 | Прыжки. Метание мяча. Эстафеты. |  | 2 |  |
| 91 | Бег в среднем темпе. Элементы баскетбола. |  | 2 |  |
| 92 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. |  | 2 |  |
| 92 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. |  | 2 |  |
| 93 | Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты. |  | 2 |  |
| 94 | Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. |  | 2 |  |
| 95 | Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку. |  | 2 |  |
| 96 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. |  | 2 |  |
| 97 | Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. |  | 2 |  |
| 98 | Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. |  | 2 |  |
| 99 | Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. |  | 2 |  |
| 100 | Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. |  | 2 |  |
| 101 | Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. |  | 2 |  |
| 102 | Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. |  | 2 |  |
| 102 | Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. |  | 2 |  |
| 104 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. |  | 2 |  |
| 105 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. |  | 2 |  |
| 106 | Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты |  | 2 |  |
| 107 | Соревновательная деятельность. |  | 2 |  |
| 108 | Промежуточный контроль. |  | 2 |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**к дополнительной (общеразвивающей)**

**общеобразовательной программе**

**«Здоровейка»**

**Возраст обучающихся:** 6 -12 лет.

**Год обучения:** первый год обучения.

**Группа № 2.**

2021 – 2022 учебный год

**Содержание**

1. Пояснительная записка

2. Календарно - тематическое планирование

**1. Пояснительная записка**

**Цели и задачи программы**

**Цель:** создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям обучающихся посредством физических упражнений.

Всоответствии с целью формируются следующие **задачи:**

***Образовательные:***

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

- формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры.

***Развивающие:***

- формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

***Воспитательные:***

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;

- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;

- воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

**Количество часов, отводимых на освоение программы.** Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. 6 часов в неделю, 216 в год.

**Ожидаемые результаты.** В результате освоения программного материала, обучающиеся должны

**знать:**

- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов;

- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;

- основы правильного питания;

- правила спортивных игр;

- правила организации соревнований;

- правила самостоятельного выполнения упражнений.

**уметь:**

- подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;

- группироваться;

- использовать различные тактические действия;

- владеть техникой игры перемещений во время игры;

- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных, спортивных игр;

- излагать правила и условия подвижных и спортивных игр;

- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.

**2. Календарно - тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тема** | **Кол-во часов** | | **Дата проведения** |
| теория | практика |
| 1 | Травматизм в спорте, причины. | 2 |  |  |
| 2 | Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. | 2 |  |  |
| 3 | Строевая стойка. Повороты на месте. Движение. Повороты в движении. |  | 2 |  |
| 4 | Ходьба на месте. Ходьба в движении. Расчёт на 1,2. Перестроение в 2 шеренги (в 2 колонны). |  | 2 |  |
| 5 | Выполнение строевых упражнений: «Равняйсь!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Разновидности ходьбы. |  | 2 |  |
| 6 | ОРУ на месте. ОРУ без предметов. ОРУ в парах. |  | 2 |  |
| 7 | ОРУ «Зарядка лыжника». ОРУ с мячом. |  | 2 |  |
| 8 | ОРУ силовой направленности. |  | 2 |  |
| 9 | Разучивание подводящих упражнений по акробатике. |  | 2 |  |
| 10 | Упражнения на развитие силы различных мышечных групп:  Мышцы ног. Мышцы спины. | 1 | 1 |  |
| 11 | Упражнения на развитие силы различных мышечных групп: мышцы брюшного пресса, мышцы рук и плечевого пояса. |  | 2 |  |
| 12 | Упражнения на развитие резкости: челночный бег, метание. |  | 2 |  |
| 13 | Упражнения на развитие прыгучести:  заскоки на скамейку, соскоки со скамьи,  перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее, многоскоки. |  | 2 |  |
| 14 | Правила дыхания во время занятий физическими упражнениями. Как добиться правильной вентиляции легких. | 2 |  |  |
| 15 | Измерение объема легких при помощи «воздушного шара». Дыхательное упражнение «ладошки». Дыхательное упражнение «насос». |  | 2 |  |
| 16 | Гимнастическая полоса препятствий. Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки (с гимнастическими палками). | 1 | 1 |  |
| 17 | Общеразвивающие упражнения в положении сидя. Совершенствование комплекса упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия. |  | 2 |  |
| 18 | Комплексы упражнений на растяжку. (стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника). |  | 2 |  |
| 19 | Комплексы упражнений на растяжку. (стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота) |  | 2 |  |
| 20 | Интервальный бег. Длительный бег. |  | 2 |  |
| 21 | Челночный бег. Эстафеты. |  | 2 |  |
| 22 | Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. |  | 2 |  |
| 23 | Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки. |  | 2 |  |
| 24 | Скоростно-силовые упражнения: спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге. |  | 2 |  |
| 25 | Скоростно-силовые упражнения: метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью. |  | 2 |  |
| 26 | Основы видов спорта. Спорт в России. | 2 |  |  |
| 27 | Элементы баскетбола. Гибкость. |  | 2 |  |
| 28 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча. |  | 2 |  |
| 29 | Передача мяча двумя руками из-за головы. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. |  | 2 |  |
| 30 | Эстафеты с мячом. Пионербол. | 1 | 1 |  |
| 31 | Подвижные игры в спортивном зале: «Мышеловка», «Руки соседа». |  | 2 |  |
| 32 | Подвижные игры: Салки «Ноги от земли», Салки «Давай руку». |  | 2 |  |
| 33 | Подвижные игры: «Невод», «Лучший круг». |  | 2 |  |
| 34 | Подвижные игры: **«**Берег и река», «Капканы». |  | 2 |  |
| 35 | Подвижные игры в спортивном зале:  «Заяц без логова», «Светофор». |  | 2 |  |
| 36 | Подвижные игры: «Успей занять место», «Самые быстрые». |  | 2 |  |
| 37 | Подвижные игры: «Перемена мест», «Вызов номеров». |  | 2 |  |
| 38 | Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений. |  | 2 |  |
| 39 | Упражнения на гибкость. Упражнения на быстроту. |  | 2 |  |
| 40 | Упражнения на выносливость. Игры в командах. |  | 2 |  |
| 41 | Правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке. Виды травм в спорте. | 2 |  |  |
| 42 | Спортивные игры: командная игра «Бег сороконожек», «Ворон и вороны». |  | 2 |  |
| 43 | Спортивные игры: «Чемпионы беговой эстафеты», «Невод». |  | 2 |  |
| 44 | Спортивные игры: прыжки через скакалку, «Чемпионы большого мяча». |  | 2 |  |
| 45 | Спортивные игры: соревнования по пионерболу, «Горячий мяч». |  | 2 |  |
| 46 | Спортивные игры: «Метко в цель», «Сумей удержать». |  | 2 |  |
| 47 | Соревнования по ОФП, Соревнования по СФП. |  | 2 |  |
| 48 | Соревнования - эстафеты, Соревнования «Веселые старты». |  | 2 |  |
| 49 | Соревнования-поединки. |  | 2 |  |
| 50 | Спортивно-развлекательная игра «Зов джунглей». Веселые старты. |  | 2 |  |
| 51 | Объяснение правил командных игр. Техника безопасности в спортивных состязаниях. | 2 |  |  |
| 52 | Волейбол. Мини-футбол. |  | 2 |  |
| 53 | Сдача нормативов: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег с увеличенной и уменьшенной интенсивностью. |  | 2 |  |
| 54 | Прыжки. Метание мяча. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |  | 2 |  |
| 55 | Текущий контроль. |  | 2 |  |
| 56 | Упражнения на формирование осанки. «Шпагат». |  | 2 |  |
| 57 | Упражнения на развитие координации. «Мостик». |  | 2 |  |
| 58 | Упражнения на формирование осанки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |  | 2 |  |
| 59 | Подвижные игры. Упражнения на формирование осанки. |  | 2 |  |
| 60 | Скоростно-силовые упражнения. Гибкость. |  | 2 |  |
| 61 | Викторина: «Спортивные легенды!». Пионербол. | 1 | 1 |  |
| 62 | Упражнения на развитие координации. Сгибание и разгибание рук. |  | 2 |  |
| 63 | Упражнения на формирование осанки. «Шпагат». |  | 2 |  |
| 64 | Эстафеты. Гибкость. |  | 2 |  |
| 65 | Прыжки. Подвижные игры. |  | 2 |  |
| 66 | Эстафеты. Элементы волейбола. Подтягивание на перекладине. |  | 2 |  |
| 67 | Подвижные игры. Элементы баскетбола. Гибкость. | 1 | 1 |  |
| 68 | Метание мяча. Элементы волейбола. |  | 2 |  |
| 69 | Прыжки. Подвижные игры. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |  | 2 |  |
| 70 | Метание мяча. Эстафеты. |  | 2 |  |
| 71 | Прыжки. Элементы волейбола. Подъем корпуса. |  | 2 |  |
| 72 | Беседа: «О вреде наркотиков!» Эстафеты. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упражнения на формирование осанки. ОФП. | 2 |  |  |
| 73 | Подвижные игры. Элементы баскетбола. Гибкость. | 1 | 1 |  |
| 74 | Скоростно-силовые упражнения. Прыжки. Метание мяча. |  | 2 |  |
| 75 | Элементы баскетбола. Эстафеты. Подъем корпуса. ОФП. |  | 2 |  |
| 76 | Подвижные игры. Скоростно-силовые упражнения. |  | 2 |  |
| 77 | Подвижные игры. Беседа: «Легенды спорта!» | 1 | 1 |  |
| 78 | Бег. Подвижные игры. ОФП. |  | 2 |  |
| 79 | Метание мяча. Элементы волейбола. |  | 2 |  |
| 80 | Прыжки. Подвижные игры. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |  | 2 |  |
| 81 | Метание мяча. Эстафеты. |  | 2 |  |
| 82 | Прыжки. Элементы волейбола. Подъем корпуса. |  | 2 |  |
| 83 | Подвижные игры. Элементы баскетбола. |  | 2 |  |
| 84 | Прыжки. Метание мяча. Элементы волейбола. |  | 2 |  |
| 85 | Метание мяча. Подвижные игры. |  | 2 |  |
| 86 | Эстафеты. Бег в равномерном темпе. |  | 2 |  |
| 87 | Викторина: «О спорт! Ты мир!» Подвижные игры. | 1 | 1 |  |
| 88 | Прыжки. Элементы волейбола. Подъем корпуса. |  | 2 |  |
| 89 | Спортивная ходьба. Элементы волейбола. Гибкость. |  | 2 |  |
| 90 | Прыжки. Метание мяча. Эстафеты. |  | 2 |  |
| 91 | Бег в среднем темпе. Элементы баскетбола. |  | 2 |  |
| 92 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. |  | 2 |  |
| 92 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. |  | 2 |  |
| 93 | Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты. |  | 2 |  |
| 94 | Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. |  | 2 |  |
| 95 | Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку. |  | 2 |  |
| 96 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. |  | 2 |  |
| 97 | Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. |  | 2 |  |
| 98 | Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. |  | 2 |  |
| 99 | Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. |  | 2 |  |
| 100 | Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. |  | 2 |  |
| 101 | Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. |  | 2 |  |
| 102 | Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. |  | 2 |  |
| 102 | Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. |  | 2 |  |
| 104 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. |  | 2 |  |
| 105 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. |  | 2 |  |
| 106 | Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты |  | 2 |  |
| 107 | Соревновательная деятельность. |  | 2 |  |
| 108 | Промежуточный контроль. |  | 2 |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**к дополнительной (общеразвивающей)**

**общеобразовательной программе**

**«Здоровейка»**

**Возраст обучающихся:** 6 -12 лет.

**Год обучения:** первый год обучения.

**Группа № 3.**

2021 – 2022 учебный год

**Содержание**

1. Пояснительная записка

2. Календарно - тематическое планирование

**1. Пояснительная записка**

**Цели и задачи программы**

**Цель:** создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям обучающихся посредством физических упражнений.

Всоответствии с целью формируются следующие **задачи:**

***Образовательные:***

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

- формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры.

***Развивающие:***

- формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

***Воспитательные:***

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;

- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;

- воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

**Количество часов, отводимых на освоение программы.** Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. 6 часов в неделю, 216 в год.

**Ожидаемые результаты.** В результате освоения программного материала, обучающиеся должны

**знать:**

- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов;

- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;

- основы правильного питания;

- правила спортивных игр;

- правила организации соревнований;

- правила самостоятельного выполнения упражнений.

**уметь:**

- подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;

- группироваться;

- использовать различные тактические действия;

- владеть техникой игры перемещений во время игры;

- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных, спортивных игр;

- излагать правила и условия подвижных и спортивных игр;

- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.

**2. Календарно - тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тема** | **Кол-во часов** | | **Дата проведения** |
| теория | практика |
| 1 | Травматизм в спорте, причины. | 2 |  |  |
| 2 | Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. | 2 |  |  |
| 3 | Строевая стойка. Повороты на месте. Движение. Повороты в движении. |  | 2 |  |
| 4 | Ходьба на месте. Ходьба в движении. Расчёт на 1,2. Перестроение в 2 шеренги (в 2 колонны). |  | 2 |  |
| 5 | Выполнение строевых упражнений: «Равняйсь!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Разновидности ходьбы. |  | 2 |  |
| 6 | ОРУ на месте. ОРУ без предметов. ОРУ в парах. |  | 2 |  |
| 7 | ОРУ «Зарядка лыжника». ОРУ с мячом. |  | 2 |  |
| 8 | ОРУ силовой направленности. |  | 2 |  |
| 9 | Разучивание подводящих упражнений по акробатике. |  | 2 |  |
| 10 | Упражнения на развитие силы различных мышечных групп:  Мышцы ног. Мышцы спины. | 1 | 1 |  |
| 11 | Упражнения на развитие силы различных мышечных групп: мышцы брюшного пресса, мышцы рук и плечевого пояса. |  | 2 |  |
| 12 | Упражнения на развитие резкости: челночный бег, метание. |  | 2 |  |
| 13 | Упражнения на развитие прыгучести:  заскоки на скамейку, соскоки со скамьи,  перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее, многоскоки. |  | 2 |  |
| 14 | Правила дыхания во время занятий физическими упражнениями. Как добиться правильной вентиляции легких. | 2 |  |  |
| 15 | Измерение объема легких при помощи «воздушного шара». Дыхательное упражнение «ладошки». Дыхательное упражнение «насос». |  | 2 |  |
| 16 | Гимнастическая полоса препятствий. Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки (с гимнастическими палками). | 1 | 1 |  |
| 17 | Общеразвивающие упражнения в положении сидя. Совершенствование комплекса упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия. |  | 2 |  |
| 18 | Комплексы упражнений на растяжку. (стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника). |  | 2 |  |
| 19 | Комплексы упражнений на растяжку. (стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота) |  | 2 |  |
| 20 | Интервальный бег. Длительный бег. |  | 2 |  |
| 21 | Челночный бег. Эстафеты. |  | 2 |  |
| 22 | Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. |  | 2 |  |
| 23 | Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки. |  | 2 |  |
| 24 | Скоростно-силовые упражнения: спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге. |  | 2 |  |
| 25 | Скоростно-силовые упражнения: метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью. |  | 2 |  |
| 26 | Основы видов спорта. Спорт в России. | 2 |  |  |
| 27 | Элементы баскетбола. Гибкость. |  | 2 |  |
| 28 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча. |  | 2 |  |
| 29 | Передача мяча двумя руками из-за головы. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. |  | 2 |  |
| 30 | Эстафеты с мячом. Пионербол. | 1 | 1 |  |
| 31 | Подвижные игры: «Мышеловка», «Руки соседа». |  | 2 |  |
| 32 | Подвижные игры: Салки «Ноги от земли», Салки «Давай руку». |  | 2 |  |
| 33 | Подвижные игры: «Невод», «Лучший круг». |  | 2 |  |
| 34 | Подвижные игры: **«**Берег и река», «Капканы». |  | 2 |  |
| 35 | Подвижные игры: «Заяц без логова», «Светофор». |  | 2 |  |
| 36 | Подвижные игры: «Успей занять место», «Самые быстрые». |  | 2 |  |
| 37 | Подвижные игры: «Перемена мест», «Вызов номеров». |  | 2 |  |
| 38 | Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений. |  | 2 |  |
| 39 | Упражнения на гибкость. Упражнения на быстроту. |  | 2 |  |
| 40 | Упражнения на выносливость. Игры в командах. |  | 2 |  |
| 41 | Правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке. Виды травм в спорте. | 2 |  |  |
| 42 | Спортивные игры: командная игра «Бег сороконожек», «Ворон и вороны». |  | 2 |  |
| 43 | Спортивные игры: «Чемпионы беговой эстафеты», «Невод». |  | 2 |  |
| 44 | Спортивные игры: прыжки через скакалку, «Чемпионы большого мяча». |  | 2 |  |
| 45 | Спортивные игры: соревнования по пионерболу, «Горячий мяч». |  | 2 |  |
| 46 | Спортивные игры: «Метко в цель», «Сумей удержать». |  | 2 |  |
| 47 | Соревнования по ОФП, Соревнования по СФП. |  | 2 |  |
| 48 | Соревнования - эстафеты, Соревнования «Веселые старты». |  | 2 |  |
| 49 | Соревнования-поединки. |  | 2 |  |
| 50 | Спортивно-развлекательная игра «Зов джунглей». Веселые старты. |  | 2 |  |
| 51 | Объяснение правил командных игр. Техника безопасности в спортивных состязаниях. | 2 |  |  |
| 52 | Волейбол. Мини-футбол. |  | 2 |  |
| 53 | Сдача нормативов: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег с увеличенной и уменьшенной интенсивностью. |  | 2 |  |
| 54 | Прыжки. Метание мяча. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |  | 2 |  |
| 55 | Текущий контроль. |  | 2 |  |
| 56 | Упражнения на формирование осанки. «Шпагат». |  | 2 |  |
| 57 | Упражнения на развитие координации. «Мостик». |  | 2 |  |
| 58 | Упражнения на формирование осанки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |  | 2 |  |
| 59 | Подвижные игры. Упражнения на формирование осанки. |  | 2 |  |
| 60 | Скоростно-силовые упражнения. Гибкость. |  | 2 |  |
| 61 | Викторина: «Спортивные легенды!». Пионербол. | 1 | 1 |  |
| 62 | Упражнения на развитие координации. Сгибание и разгибание рук. |  | 2 |  |
| 63 | Упражнения на формирование осанки. «Шпагат». |  | 2 |  |
| 64 | Эстафеты. Гибкость. |  | 2 |  |
| 65 | Прыжки. Подвижные игры. |  | 2 |  |
| 66 | Эстафеты. Элементы волейбола. Подтягивание на перекладине. |  | 2 |  |
| 67 | Подвижные игры. Элементы баскетбола. Гибкость. | 1 | 1 |  |
| 68 | Метание мяча. Элементы волейбола. |  | 2 |  |
| 69 | Прыжки. Подвижные игры. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |  | 2 |  |
| 70 | Метание мяча. Эстафеты. |  | 2 |  |
| 71 | Прыжки. Элементы волейбола. Подъем корпуса. |  | 2 |  |
| 72 | Беседа: «О вреде наркотиков!» Эстафеты. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упражнения на формирование осанки. ОФП. | 2 |  |  |
| 73 | Подвижные игры. Элементы баскетбола. Гибкость. | 1 | 1 |  |
| 74 | Скоростно-силовые упражнения. Прыжки. Метание мяча. |  | 2 |  |
| 75 | Элементы баскетбола. Эстафеты. Подъем корпуса. ОФП. |  | 2 |  |
| 76 | Подвижные игры. Скоростно-силовые упражнения. |  | 2 |  |
| 77 | Подвижные игры. Беседа: «Легенды спорта!» | 1 | 1 |  |
| 78 | Бег. Подвижные игры. ОФП. |  | 2 |  |
| 79 | Метание мяча. Элементы волейбола. |  | 2 |  |
| 80 | Прыжки. Подвижные игры. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |  | 2 |  |
| 81 | Метание мяча. Эстафеты. |  | 2 |  |
| 82 | Прыжки. Элементы волейбола. Подъем корпуса. |  | 2 |  |
| 83 | Подвижные игры. Элементы баскетбола. |  | 2 |  |
| 84 | Прыжки. Метание мяча. Элементы волейбола. |  | 2 |  |
| 85 | Метание мяча. Подвижные игры. |  | 2 |  |
| 86 | Эстафеты. Бег в равномерном темпе. |  | 2 |  |
| 87 | Викторина: «О спорт! Ты мир!» Подвижные игры. | 1 | 1 |  |
| 88 | Прыжки. Элементы волейбола. Подъем корпуса. |  | 2 |  |
| 89 | Спортивная ходьба. Элементы волейбола. Гибкость. |  | 2 |  |
| 90 | Прыжки. Метание мяча. Эстафеты. |  | 2 |  |
| 91 | Бег в среднем темпе. Элементы баскетбола. |  | 2 |  |
| 92 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. |  | 2 |  |
| 92 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. |  | 2 |  |
| 93 | Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты. |  | 2 |  |
| 94 | Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. |  | 2 |  |
| 95 | Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку. |  | 2 |  |
| 96 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. |  | 2 |  |
| 97 | Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. |  | 2 |  |
| 98 | Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. |  | 2 |  |
| 99 | Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. |  | 2 |  |
| 100 | Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. |  | 2 |  |
| 101 | Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. |  | 2 |  |
| 102 | Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. |  | 2 |  |
| 102 | Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. |  | 2 |  |
| 104 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. |  | 2 |  |
| 105 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. |  | 2 |  |
| 106 | Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты |  | 2 |  |
| 107 | Соревновательная деятельность. |  | 2 |  |
| 108 | Промежуточный контроль. |  | 2 |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**к дополнительной (общеразвивающей)**

**общеобразовательной программе**

**«Здоровейка»**

**Возраст обучающихся:** 6 -12 лет.

**Год обучения:** второй год обучения

**Содержание**

1. Пояснительная записка

2. Календарно - тематическое планирование

**1. Пояснительная записка**

**Цели и задачи программы**

**Цель программы:**содействие физическому развитию и укреплению здоровья учащихся через занятия по общей физической подготовке.

**Задачи программы:**

***Обучающие:***

- содействовать формированию у обучающихся знаний, умений и навыков в области физкультуры, спорта, гигиены, медицины;

- формировать правильную осанку;

- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;

- обучать технике движений основных видов спорта;

- формировать устойчивый интерес и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;

- формировать основы здорового образа жизни путем осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.

***Развивающие:***

- развивать силу воли и характер, необходимых для преодоления физических и психологических нагрузок;

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

***Воспитательные:***

- воспитывать дисциплинированность, доброжелательные отношения к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений;

- содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Количество часов, отводимых на освоение программы.** Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. 6 часов в неделю, 216 в год.

**Ожидаемые результаты.** В результате освоения программного материала, обучающиеся должны

**знать:**

- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов;

- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;

- знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике дыхательной гимнастики;

- правила спортивных игр;

- правила организации соревнований.

**уметь:**

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательно-координационных способностей);

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;

- излагать правила и условия подвижных и спортивных игр;

- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;

- оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

- определять последовательность учебных действий по выполнению заданий.

**2. Календарно - тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тема** | **Кол-во часов** | | **Дата проведения** |
| теория | практика |
| 1 | Травматизм в спорте, причины. | 2 |  |  |
| 2 | Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь | 2 |  |  |
| 3 | Бег и его виды. Подвижные игры. |  | 2 |  |
| 4 | Интервальный бег. Элементы баскетбола. |  | 2 |  |
| 5 | Прыжки. Метание мяча. Гибкость. |  | 2 |  |
| 6 | Подвижные игры. Прыжки. |  | 2 |  |
| 7 | Элементы волейбол. Подвижные игры. |  | 2 |  |
| 8 | Эстафеты. Элементы волейбол. ОФП. |  | 2 |  |
| 9 | Бег с увеличенной и уменьшенной интенсивностью. Элементы баскетбола. |  | 2 |  |
| 10 | Прыжки. Метание мяча. Гибкость. |  | 2 |  |
| 11 | Подвижные игры. Элементы волейбола. |  | 2 |  |
| 12 | Челночный бег. Эстафеты. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. ОФП. |  | 2 |  |
| 13 | Подвижные игры. Элементы волейбола. Гибкость. |  | 2 |  |
| 14 | Прыжки. Элементы баскетбола. Гибкость. |  | 2 |  |
| 15 | Эстафеты. Элементы волейбола. |  | 2 |  |
| 16 | Подвижные игры. Подъем корпуса. ОФП. |  | 2 |  |
| 17 | Прыжки. Эстафеты. Бег. |  | 2 |  |
| 18 | Беседа: "О вреде наркотиков!" Эстафеты. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упражнения на формирование осанки. ОФП. | 1 | 1 |  |
| 19 | Подвижные игры. Элементы баскетбола. Гибкость. |  | 2 |  |
| 20 | Скоростно-силовые упражнения. Прыжки. Метание мяча. |  | 2 |  |
| 21 | Элементы баскетбола. Эстафеты. Подъем корпуса. ОФП. | 1 | 1 |  |
| 22 | Подвижные игры. Скоростно-силовые упражнения. |  | 2 |  |
| 23 | Подвижные игры. Беседа: "Легенды спорта!" | 1 | 1 |  |
| 24 | Бег. Подвижные игры. ОФП. |  | 2 |  |
| 25 | Элементы баскетбола. Эстафеты. |  | 2 |  |
| 26 | Элементы волейбола. Эстафеты. Гибкость. |  | 2 |  |
| 27 | Прыжки. Метание мяча. Эстафеты. |  | 2 |  |
| 28 | Элементы баскетбола. Подвижные игры. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. ОФП. |  | 2 |  |
| 29 | Прыжки. Эстафеты. Элементы волейбола. |  | 2 |  |
| 30 | Эстафеты. Элементы баскетбола. |  | 2 |  |
| 31 | Подвижные игры. Метание мяча. |  | 2 |  |
| 32 | Беседа о ЗОЖ. Разминка. Элементы волейбола. Эстафеты. | 1 | 1 |  |
| 33 | Текущий контроль. |  | 2 |  |
| 34 | Упражнение "Мостик". Знакомство со "Шпагатом". | 1 | 1 |  |
| 35 | Эстафеты. Элементы волейбола. |  | 2 |  |
| 36 | "Мостик, шпагат". Упражнения для осанки. ОФП. |  | 2 |  |
| 37 | Подвижные игры. Упражнения на развитие осанки. "Мостик". |  | 2 |  |
| 38 | Упражнения для развития координации движения. Подъем корпуса. |  | 2 |  |
| 39 | Подвижные игры. Упражнения на формирование осанки. |  | 2 |  |
| 40 | Упражнения на развитие координации. "Мостик". |  | 2 |  |
| 41 | Упражнения на формирование осанки. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. |  | 2 |  |
| 42 | Подвижные игры. Упражнения на формирование осанки. |  | 2 |  |
| 43 | Упражнения на развитие гибкости. |  | 2 |  |
| 44 | Подвижные игры. Упражнения на развитие гибкости. «Пресс». |  | 2 |  |
| 45 | Упражнения на формирование осанки. «Шпагат». |  | 2 |  |
| 46 | Упражнения на развитие координации. |  | 2 |  |
| 47 | Упражнения на формирование осанки. |  | 2 |  |
| 48 | Промежуточный контроль. |  | 2 |  |
| 49 | Элементы волейбола. | 1 | 1 |  |
| 50 | Подвижные игры. Элементы баскетбола. |  | 2 |  |
| 51 | Прыжки. Метание мяча. |  | 2 |  |
| 52 | Эстафеты. Элементы волейбола. Гибкость. |  | 2 |  |
| 53 | Бег и его виды. Подвижные игры. | 1 | 1 |  |
| 54 | Прыжки. Подвижные игры. Гибкость. |  | 2 |  |
| 55 | Текущий контроль. |  | 2 |  |
| 56 | Упражнения на развитие координации. Спортивная ходьба. |  | 2 |  |
| 57 | Спортивная ходьба. Элементы баскетбола. |  | 2 |  |
| 58 | Бег. Метание мяча. Элементы волейбола. |  | 2 |  |
| 59 | Значение физической культуры для здорового образа жизни. Подвижные игры. Элементы баскетбола. | 1 | 1 |  |
| 60 | Висы и упоры |  | 2 |  |
| 61 | Лазанья и перелазанья |  | 2 |  |
| 62 | Упражнения на освоение навыков равновесия |  | 2 |  |
| 63 | Игры на развитие быстроты реакции |  | 2 |  |
| 64 | Упражнения с набивными мячами |  | 2 |  |
| 65 | Упражнения с гантелями |  | 2 |  |
| 66 | Упражнения с волейбольными мячами |  | 2 |  |
| 67 | Упражнения с различными мячами |  | 2 |  |
| 68 | Силовые упражнения  Упражнения с партнером | 1 | 1 |  |
| 69 | Ловля и бросок мяча через сетку двумя руками от груди |  | 2 |  |
| 70 | Здоровый позвоночник – долгая жизнь!» «Упражнения на формирование осанки. | 1 | 1 |  |
| 71 | Закрепление навыков ловли и передачи мяча через сетку |  | 2 |  |
| 72 | Силовые упражнения  Упражнения с партнером |  | 2 |  |
| 73 | Ловля и бросок мяча через сетку двумя руками от груди |  | 2 |  |
| 74 | Здоровый позвоночник – долгая жизнь!» «Упражнения на формирование осанки. | 1 | 1 |  |
| 75 | Закрепление навыков ловли и передачи мяча через сетку |  | 2 |  |
| 76 | Учебная игра в пионербол |  | 2 |  |
| 77 | Игры на развитие скоростно-силовых способностей |  | 2 |  |
| 78 | Игры на совершенствование метаний |  | 2 |  |
| 79 | Игры на развитие координации движений |  | 2 |  |
| 80 | Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. | 1 | 1 |  |
| 81 | Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. |  | 2 |  |
| 82 | Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. |  | 2 |  |
| 83 | Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей. | 1 | 1 |  |
| 84 | Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. |  | 2 |  |
| 85 | Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. |  | 2 |  |
| 86 | Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения. | 1 | 1 |  |
| 87 | Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. |  | 2 |  |
| 88 | Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. |  | 2 |  |
| 89 | Вырывание и выбивание мяча. |  | 2 |  |
| 90 | Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину. | 1 | 1 |  |
| 91 | Взаимодействие двух игроков. Игра «Отдай мяч и выйди». |  | 2 |  |
| 92 | Позиционное нападение ( 5:0) без изменения позиции игроков. |  | 2 |  |
| 92 | Игра по упрощенным правилам баскетбола. |  | 2 |  |
| 93 | Эстафеты. Подвижные игры: «Рыбак и рыбки», «Зайцы в огороде», «Прыгай выше и дружнее». |  | 2 |  |
| 94 | ОРУ без предметов подвижные игры с мячом. Подвижные игры: «Метко в цель», «кто дальше бросит», «Метание в летящий мяч» | 1 | 1 |  |
| 95 | Подвижные игры: «Смена мест», «Стой спокойно». Развитие ориентации в пространстве, формирование чувства ритма. |  | 2 |  |
| 96 | Подвижные игры: «Кенгурбол», «Наперегонки парами». Развитие групповых взаимодействий, формирование навыка обращения с гимнастическим инвентарем. |  | 2 |  |
| 97 | Развитие ловкости, координации. Закрепление навыков выполнения  упражнений в равновесии. |  | 2 |  |
| 98 | Развитие прыгучести, координации. Закрепление навыка прыжков на скакалке. |  | 2 |  |
| 99 | Подвижные игры: «Гонка мячей», «Мяч соседу», «Защитники крепости». Развитие ловкости, точности, координации |  | 2 |  |
| 100 | Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей. |  | 2 |  |
| 101 | Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. |  | 2 |  |
| 102 | Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. |  | 2 |  |
| 102 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. |  | 2 |  |
| 104 | Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты |  | 2 |  |
| 105 | Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. |  | 2 |  |
| 106 | Подвижные игры. Упражнения на развитие гибкости. «Пресс». |  | 2 |  |
| 107 | Соревновательная деятельность. |  | 2 |  |
| 108 | Итоговый контроль. |  | 2 |  |

