

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №44

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению
методическим советом
протокол №4
от « 12 » апреля 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №44
Р.С. Чапурова
« 15 » апреля 2024 г.
Приказ № 1144-13-313/4

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Здоровый образ жизни»

Срок реализации: 9 месяцев
Возраст обучающихся: 13-14 лет
Автор-составитель программы:
Черемных В.И., педагог
дополнительного образования

г. Сургут, 2024

АННОТАЦИЯ

Данная Программа является одной из составляющих частей системы физического воспитания в общеобразовательной школе, основная цель которой – формирование здорового образа жизни обучающихся 13-14 лет в общеобразовательном учреждении через систематические занятия спортивными играми и эстафеты, происходит формирование навыков ответственного, бережного отношения к своему здоровью; вовлечение их в физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую деятельность.

Программа физкультурно-спортивной направленности призвана обеспечить необходимый уровень развития жизненно важных двигательных навыков и физических качеств, и создает предпосылки для многообразных проявлений творческой активности. Являясь обязательным разделом гуманитарного компонента образования, физическая культура способствует гармонизации телесного и духовного единства учащихся, формированию у них таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие. Физкультурно-спортивная направленность является одной из важных направленностей дополнительного образования. Здесь особое значение придаётся повышению уровня физического развития обучающихся, создания положительной мотивации к здоровому образу жизни.

Срок обучения 9 месяцев. Количество часов по программе – 68 академических часа.

Цель: формирование здорового образа жизни обучающихся в общеобразовательном учреждении через систематические занятия физическими упражнениями; формирование навыков ответственного, бережного отношения к своему здоровью; вовлечение их в физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую деятельность.

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ

(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

Департамент образования администрации города Сургута

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №44

Название программы	Здоровый образ жизни
Направленность программы	Физкультурно - спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Черемных Виктория Игоревна, педагог дополнительного образования, квалификация педагога соответствует профилю программы
Год разработки	2024
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Директор МБОУ СОШ №44, от «15» апреля 2024
Информация о наличии рецензии/экспертного заключения	Не имеется
Уровень программы	Базовый
Цель	формирование здорового образа жизни обучающихся в общеобразовательном учреждении через систематические занятия физическими упражнениями; формирование навыков ответственного, бережного отношения к своему здоровью; вовлечение их в физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую деятельность.
Задачи	Обучающие: <ul style="list-style-type: none">- формировать основы естественных движений человека, а также других двигательных действий, согласно программе физического воспитания;- подготавливать обучающихся к выполнению государственных требований уровней физической подготовленности;- приобретать знания по физической культуре и умений применять физические упражнения в режиме дня; Развивающие: <ul style="list-style-type: none">- развивать у детей потребности в здоровом образе жизни, разностороннему физическому развитию;- формировать отношение к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности, пропагандировать здоровый образ жизни;- формировать основы здоровьесберегающей учебной культуры: умений организовывать успешную учебную работу, создавая здоровьесберегающие условия, выбирая адекватные средства и приемы выполнения заданий с учетом индивидуальных особенностей.

	<p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитывать моральные и волевые качества, навыки правильного поведения, интереса, потребности и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями; - воспитывать физические качества в соответствии с возрастными, половыми и индивидуальными особенностями учеников. <p>Оздоровительные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - укреплять физическое и психологическое здоровье; - дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма; - повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.
Ожидаемые результаты освоения программы	<ul style="list-style-type: none"> - сформированы основы естественных движений человека, а также других двигательных действий, согласно программе физического воспитания; - ребенок выполняет задания согласно государственных требований уровней физической подготовленности; - приобретены знания по физической культуре и умения применять физические упражнения в режиме дня; - развиты у детей потребности в здоровом образе жизни, разностороннему физическому развитию; - ведёт пропаганду здорового образа жизни, сформировано отношение к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности; - сформирована правильная осанка при статических позах и передвижениях, ребенок обучен рациональному дыханию при выполнении физических упражнений. - воспитаны моральные и волевые качества, навыки правильного поведения, интереса, потребности и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями; - сформированы физические качества в соответствии с возрастными, половыми и индивидуальными особенностями учеников. - укреплено физическое и психологическое здоровье; - умеет дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма; - повышена устойчивость организма к различным заболеваниям.
Срок реализации программы	Программа рассчитана на 9 месяцев обучения.
Количество часов в неделю / год	Проводится 2 раза в неделю, продолжительность занятий 40 минут, 68 часа в год.
Возраст обучающихся	13 - 14 лет
Формы занятий	Групповые, индивидуальные, спортивно-оздоровительные, практические занятия.
Методическое обеспечение	<ol style="list-style-type: none"> 1. Воронова Елена Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры — Ростов – на - Дону: Феникс, 2021 2. Назарова Е.Н., Жилев Ю.Д. Основы здорового образа жизни — М.: Академия, 2022. 3. Вишневский В. А. Здоровьесбережение в школе. - М., 2022.
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь,	<ul style="list-style-type: none"> - Информационно-коммуникационные технологии. - Цифровые ресурсы. <p>Оборудование:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Баскетбольные мячи

специальные помещения, ИКТ и др.)	<ul style="list-style-type: none">- Волейбольные мячи- Гимнастические маты- Набивные мячи- Фитболы (гимнастический мяч)- Гантели (2, 3, 4 кг)- Гимнастические палки- Гимнастические скакалки
-----------------------------------	--

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Здоровый образ жизни» реализуется на базе МБОУ СОШ №44 г. Сургута ХМАО-Югры.

Программа разработана в соответствии с нормативным правовым обеспечением сферы дополнительного образования.

Федеральный уровень:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Региональный уровень:

- Закон ХМАО – Югры от 01.07.2013 N68 «Об образовании в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре» (с изменениями);
- Закон ХМАО – Югры N04-оз от 16.10.2006 «О государственном управлении в сфере дополнительного образования детей, общего и профессионального образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры»;
- Приказ Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, Департамента культуры Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, Департамент физической культуры и спорта Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 27.12.2022 N 3081/302/01-09/490 «Об утверждении Плана мероприятий («дорожная карта») по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 N678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры 04.08.2016 N1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре» (с изменениями);
- Приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 30.10.2020 N10-П-1589 «Об обеспечении персонифицированного учета детей, занимающихся по дополнительным общеобразовательным программам в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре».

Муниципальный уровень:

- Постановление Администрации г. Сургута от 13.12.2013 N8993 «Об утверждении муниципальной программы «Развитие образования города Сургута на период до 2030 года» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Администрации г. Сургута от 08.11.2016 N8249 «Об утверждении программы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городе Сургуте на 2021 - 2025 годы» (с изменениями).

- Постановление Администрации г. Сургута от 08.10.2021 «Об утверждении положения о персонифицированном дополнительном образовании детей в муниципальном образовании городской округ Сургут Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, об организации предоставления сертификатов дополнительного образования»;

- Распоряжение Администрации города от 15.10.2018 N 1831 «О внесении изменений в распоряжение Администрации города от 09.06.2016 N1012 «Об утверждении перечня муниципальных общеобразовательных учреждений, имеющих структурное подразделение без образования юридического лица в виде центра дополнительного образования детей» (с изменениями);

- Приказ департамента образования Администрации города от 19.04.2019 N12-03-260/9 «Об утверждении плана мероприятий (дорожной карты) по расширению вариативности и повышению качества реализации дополнительных общеобразовательных программ, в том числе адаптированных, в образовательных организациях, подведомственных департаменту образования Администрации города»;

- Приказ департамента образования Администрации города N12-03-78/3, департамента культуры и молодёжной политики Администрации культуры N09.02.2023, управления физической культуры и спорта Администрации культуры N03.03.15/3 от 09.02.2023 «Об утверждении плана мероприятий («дорожная карта») по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этапа (2022-2024), показателей эффективности её реализации в муниципальном образовании городской округ Сургут».

Локальными актами и положениями МБОУ СОШ №44 г. Сургута ХМАО-Югры.

Реализация образовательной программы осуществляется за пределами ФГОС и федеральных государственных требований, и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

Актуальность программы

В настоящее время наблюдается интерес подрастающего поколения к различным видам спорта, в то время как реализация программ данной направленности в системе дополнительного образования способствует физическому совершенствованию учащихся, приобщению их к здоровому образу жизни, воспитанию спортивного резерва нации. Система дополнительного образования детей позволяет привлечь квалифицированных специалистов в области физкультурно-оздоровительного и спортивного воспитания, строящих свою работу с обучающимися на основе занятий в образовательном учреждении по определенному виду спорта.

Направленность: физкультурно – спортивная

Уровень освоения программы: базовый

Отличительные особенности программы

Программа занятий составлена на основе материала для занятий физической культурой и спортом с обучающимися в рамках дополнительного образования детей, дополняя ее с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года) и специфики учреждения (возможность использования материально - технической базы). В зависимости от контингента группы могут состоять только из девочек.

Программа направлена на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными половыми особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивный инвентарь).

Адресат программы

Данная программа рассчитана на работу с детьми 13 – 14 лет. Наполняемость учебной группы 15 человек.

Условия приема:

Зачисление детей в группу дополнительного образования «Здоровый образ жизни» осуществляется согласно правилам приема учащихся в объединения дополнительного образования на основании заявления от родителей.

Объем программы

Режим занятий 2 раза в неделю, занятия по 40 минут, 68 академических часа. Программа рассчитана на 9 месяцев обучения.

Формы обучения и виды занятий

Формы занятий:

- практические занятия;
- подвижные и спортивные игры.

Основные виды деятельности: познавательная, спортивная, коммуникативная (общение), досуг.

Формы организации образовательного процесса

Очная

Срок освоения программы

Программа рассчитана на 9 месяцев обучения.

Режим занятий

Программа рассчитана на 9 месяцев обучения. Занятия по программе проводятся 2 раза по 40 минут в неделю, в период с сентября по май текущего учебного года. Общее количество часов – 68 академических часа.

Уровень реализации программы – базовый

Цели и задачи программы

Цель программы: формирование здорового образа жизни обучающихся в общеобразовательном учреждении через систематические занятия физическими упражнениями; формирование навыков ответственного, бережного отношения к своему здоровью; вовлечение их в физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую деятельность.

Задачи программы:

обучающая:

- формировать основы естественных движений человека, а также других двигательных действий, согласно программе физического воспитания;
- подготавливать обучающихся к выполнению государственных требований уровней физической подготовленности.

развивающая:

- развивать у детей потребности в здоровом образе жизни, разностороннему физическому развитию;
- формировать отношение к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности, пропагандировать здоровый образ жизни.

воспитательная:

- воспитывать моральные и волевые качества, навыки правильного поведения, интереса, потребности и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать физические качества в соответствии с возрастными, половыми и индивидуальными особенностями учеников.

оздоровительная:

- укреплять физическое и психологическое здоровье;
- дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма.

Содержание программы

Для обучающихся особое внимание необходимо уделять разностороннему развитию физических возможностей, укреплению здоровья, созданию функционального потенциала, предполагающего освоение разнообразных двигательных навыков.

Учебный план на 2024-2025 учебный год

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2		-	
1.1	Знакомство с планом работы объединения.	1	1	-	Опрос
1.2	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале.	1	1	-	Тест
2	Знание о физической культуре.	4	1	3	Опрос. Тест.
3	Общефизическая подготовка.	31	7	24	Опрос. Тест.
4	Деятельность оздоровительной направленности.	7	3	4	Контрольные упражнения. Тест.
5	Досуговая Деятельность.	6	-	6	Конкурсы
6	Соревнования.	11	2	9	Игры. Эстафеты.
7	Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке.	6	-	6	Контрольные параметры
8	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация.	1	-	1	Викторина
	Итого	68	15	53	

Содержание учебно-тематического плана

Тема 1. Вводное занятие. (2 ч.)

Теория. Знакомство с учебной группой, с целями и задачами программы на учебный год, инструктаж по технике безопасности (далее – ТБ) и охране труда (далее – ОТ) во время занятий в спортивном зале. Требования к спортивной форме одежды и обуви. Подготовка к тестированию по ОФП, СФП.

Практика. Не предусмотрено учебным планом.

Контроль. Опрос.

Тема 2. Знания о физической культуре. (4 ч.)

Теория. Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования и гигиенические навыки, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье учащихся, причины нарушения осанки, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки.

Оказание первой медицинской помощи. Обучение учащихся самостоятельно играть в подвижные игры на занятии и во дворе. Основные части тела, приемы массажа нижних конечностей. Как укреплять свои мышцы. Разновидности физических упражнений.

Практика. Выполнение упражнений на формирование правильной осанки. Оказание первой помощи друг другу при травмах руки, ноги, головы. Оказание первой помощи при ушибах разных частей тела. Оказание первой помощи при порезах. Игра в подвижные игры. Выполнение физических упражнений.

Контроль. Опрос на закрепление полученных знаний. Тестирование. Анализ выполненных заданий. Коррекция ошибок.

Тема 3. Общефизическая подготовка. (31 ч.)

Теория. Правила и инструктаж перед выполнением прыжков, метания меча, упражнений на спортивных снарядах, во время подвижных игр и преодоления специализированных полос препятствий.

Практика. Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «перешагивания». Прыжки в длину с места и способом «согнув ноги». Бег с высокого старта на короткие (30 и 60 м) и длинные (1000м) дистанции. Метание малого мяча с места и разбега в неподвижную и подвижную мишень, а также на дальность. Упражнения на спортивных снарядах: простейшие комбинации на гимнастической (низкой) перекладине, состоящие из висов и махов; простейшие комбинации на напольном гимнастическом бревне, включающие в себя ходьбу простым и стилизованным шагом, боком приставными шагами; повороты, стойки (на удержание равновесия); опорные прыжки без разбега. Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, направленно воздействующие на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, ловкости, выносливости), психических качеств (внимания, памяти, оперативного мышления) и социальных качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, честности и др.). Простейшие технические действия из спортивных игр: футбола, баскетбола, волейбола.

Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Преодоление специализированных полос препятствий.

Контроль. Опрос на закрепление полученных знаний. Тестирование.

Контрольные задания. Анализ выполненных заданий. Коррекция ошибок.

Тема 4. Деятельность оздоровительной направленности. (7 ч.)

Теория. Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение. Изменений физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения).

Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической

подготовленностью, измерение показателей физической подготовки.
 Практика. Выполнение упражнений под контролем педагога.
 Контроль. Тестирование. Контрольные задания. Анализ выполненных заданий. Коррекция ошибок.

Тема 5. Досуговая деятельность. (6 ч.)

Практика. Проведение в объединении праздников «В здоровом теле-здоровый дух!», «А ну-ка, девочки!», «Мы готовы к ГТО!».

Тема 6. Соревнования. (11 ч.)

Теория. Знакомство с правилами проведения игр и эстафет.

Практика. Участие в играх и эстафетах.

Контроль. Игры. Эстафеты. Подведение итогов.

Тема 7. Приём контрольных нормативов и тестов. (6 ч.)

Практика. Сдача учащимися контрольных нормативов.

Контроль. Тестирование. Коррекция ошибок.

Тема 8. Итоговое занятие. (1 ч.)

Практика. Промежуточная аттестация.

Контроль. Викторина.

Примерная группировка спортивных игр и эстафет для развития физических качеств

№ п/п	Физические качества	Спортивные игры и эстафеты
1.	Быстрота	Линейная эстафета Бег на короткие дистанции Бег с отягощением
2.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину Прыжки в высоту Прыжок за прыжком Подвижная цель
3.	Ловкость	Эстафета с лазанием и перелазанием Эстафета с преодолением препятствий
4.	Сила	Тяни в круг Выталкивание из круга Перетягивание в парах Перетягивание каната Эстафета с набивными мячами
5.	Выносливость	Салки Мяч капитану Встречная эстафета Гонка с выбыванием Баскетбол Футбол Волейбол

Практика: отработка изученных игр и элементов эстафеты.

Планируемые результаты

Программа обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

- сформированы основы естественных движений человека, а также других двигательных действий, согласно программе физического воспитания;
- ребенок выполняет задания согласно государственных требований уровней физической подготовленности;
- приобретены знания по физической культуре и умения применять физические упражнения в режиме дня;
- развиты у детей потребности в здоровом образе жизни, разностороннему физическому развитию;
- ведёт пропаганду здорового образа жизни, сформировано отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности;
- сформирована правильная осанка при статических позах и передвижениях, ребенок обучен рациональному дыханию при выполнении физических упражнений.
- воспитаны моральные и волевые качества, навыки правильного поведения, интереса, потребности и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- сформированы физические качества в соответствии с возрастными, половыми и индивидуальными особенностями учеников.
- укреплено физическое и психологическое здоровье;
- умеет дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма;
- повышена устойчивость организма к различным заболеваниям.

Условия реализации программы

Методическое обеспечение программы

Методические пособия по направлению программы

При реализации программы используются следующие образовательные технологии: здоровьесберегающая технология; игровые и педагогические технологии; личностно-ориентированные технологии, технология коллективной деятельности, технология развивающего обучения и т.д

Для успешной организации и осуществления учебно-познавательной деятельности дошкольников используются следующие методы обучения: словесный, наглядный, индуктивный, дедуктивный, синтетический, поисковый, аналитический, репродуктивный.

Материально – техническое обеспечение

Для проведения занятий по общей физической подготовке требуется наличие спортивного зала (для проведения спортивных игр, беговых упражнений), наличие тренажерного зала (для выполнения упражнений с утяжелителями и упражнений с собственным весом), наличие кабинета для теоретических занятий. Для демонстрации презентаций – наличие компьютера и интерактивной доски.

Перечень необходимого спортивного инвентаря и оборудования:

- Сигнальные флажки и фишки
- Секундомер
- Свисток
- Гимнастические скакалки
- Гимнастические палки
- Мячи баскетбольные
- Мячи волейбольные
- Волейбольная сетка

- Баскетбольные стойки
- Гантели (2, 3, 4 кг)
- Турник
- Гимнастические маты
- Фитболы
- Гимнастические коврики
- Набивные мячи

Календарный учебный график к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Здоровый образ жизни»							
1 полугодие			2 полугодие			Итого	
Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Кол-во недель	Кол-во часов за год
01.09-31.12.24	15	30	09.01-30.05.25	19	38	34	68
Сроки организации промежуточного контроля						Формы контроля	
12.12.2024-19.12.2024			13.05.2025-17.05.2025			Промежуточная диагностика	

Формы аттестации и оценочные материалы

Большую роль в работе педагога играет комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся. При этом выявляются полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательным действиям в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. Теоретическая подготовка проверяется в ходе учебного занятия или соревновательной деятельности применительно к изучаемому практическому материалу. Контроль обучающейся деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления обучающейся деятельностью.

Управление тренировочной деятельностью охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование тренировочной (образовательной) деятельности.

На каждом году обучения в рамках учебного года периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и мониторинге физических кондиций.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т. п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в процессе подготовки обучающихся.

Если выбраны неинформативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять тренировочным процессом.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

– проверяются и оцениваются результаты усвоения учебного материала во время тренировочной деятельности;

– объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года обучения.

Выявление уровня освоения обучающимся упражнений по общей физической, специально физической.

Формой контроля является мониторинг по общей физической, специальной и технической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории и гендерной принадлежности обучающихся.

Мониторинг проводится в конце первого полугодия – промежуточный контроль и в конце учебного года – диагностика уровня подготовленности. Промежуточный контроль и диагностика уровня подготовленности проводятся каждый учебный год, а в конце мая осуществляется итоговая аттестация за весь период обучения.

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

Итоговая аттестация (итоговый мониторинг) обучающихся по программе «Здоровый образ жизни» проводится с целью определения соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемым результатам.

Контрольно-тестовые упражнения для обучающихся (девочки)

Общая и специальная физическая подготовка

1. Сгибание и разгибание рук в упоре.
2. Прыжок в длину с мест, см.
3. Челночный бег 3 x 10 м.

Примерные протоколы промежуточной аттестации обучающихся по обязательным предметным областям общей и специальной физической подготовки представлены в таблице 1.

Протокол № 1
контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке
обучающихся по программе «Здоровый образ жизни»

Группа № _____ Год обучения _____ Кол-во человек в группе _____

Дата проведения тестирования « _____ » _____ 20__ г.

№ п/п	Фамилия, имя	Полных лет	Сила		Скоростно-силовые качества		Быстрота	
			<i>Сгибание и разгибание рук в упоре</i>		<i>Прыжок в длину с места</i>		<i>Челночный бег 3 x 10 м</i>	
			результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень

Педагог дополнительного

образования _____ / _____ /

Шкала оценки уровня физической и технической
подготовленности обучающихся (девочки)

Возраст	Уровень	Общая физическая подготовка		Специальная физическая подготовка
		<i>Сгибание и разгибание рук в упоре (количество раз)</i>	<i>Прыжок в длину с места (см.)</i>	<i>Челночный бег 3 x 10 м (сек)</i>
13	<i>Высокий</i>	17	175	8,6
	<i>Средний</i>	15	168	8,7
	<i>Низкий</i>	11	155	8,9
14	<i>Высокий</i>	20	182	8,5
	<i>Средний</i>	17	176	8,6
	<i>Низкий</i>	13	165	8,8

Основной формой аттестации и контроля является: наблюдение, мониторинг по общей физической подготовке, выступление на спортивных праздниках, мероприятиях на уровне ОУ и города.

**Информационная справка об особенностях реализации
УТП в учебном году:**

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	9 месяцев
Год обучения (первый, второй и т.д.)	Первый
Возраст воспитанников	13-14 лет
Количество воспитанников в группе в текущем учебном году	15 человек
Количество часов в неделю	2 часа
Общее количество часов в год	68 часов

Место реализации программы: МБОУ СОШ №44

Описание места данного года обучения в учебном плане: общее количество учебных занятий – 68 академических часа. Возраст обучающихся: 13-14 лет. Наполняемость учебной группы 15 человек. Программа предполагает проведение двух занятий в неделю по 40 мин.

Ожидаемые результаты данного года обучения:

Программа обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

- сформированы основы естественных движений человека, а также других двигательных действий, согласно программе физического воспитания;
- ребенок выполняет задания согласно государственных требований уровней физической подготовленности;
- приобретены знания по физической культуре и умения применять физические упражнения в режиме дня;
- развиты у детей потребности в здоровом образе жизни, разностороннему физическому развитию;
- ведёт пропаганду здорового образа жизни, сформировано отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности;
- сформирована правильная осанка при статических позах и передвижениях, ребенок обучен рациональному дыханию при выполнении физических упражнений.
- воспитаны моральные и волевые качества, навыки правильного поведения, интереса, потребности и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- сформированы физические качества в соответствии с возрастными, половыми и индивидуальными особенностями учеников.
- укреплено физическое и психологическое здоровье;
- умеет дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма;
- повышена устойчивость организма к различным заболеваниям.

Отражение в УТП особенностей текущего учебного года:

Результаты образовательного	Формы контроля
------------------------------------	-----------------------

процесса	
Метапредметные	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль (устный опрос, наблюдение во время выполнения практических заданий, просмотр и оценка выполненных работ и т.д.).
Предметные	Первичный – в сентябре, текущий – на каждом занятии, промежуточный – в январе и итоговый – в мае
Личностные	Индивидуальный контроль (наблюдение, беседа)

Методическое обеспечение программы:

1. Воронова Елена Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры — Ростов – на - Дону: Феникс, 2021
2. Назарова Е.Н., Жилов Ю.Д. Основы здорового образа жизни — М.: Академия, 2022.

Список литературы

Для педагогов:

1. Вишневский В. А. Здоровьесбережение в школе. - М., 2022.
2. Морозов Михаил Основы здорового образа жизни — М.: ВЕГА, 2021.
3. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. / Под ред. Виленского М.Я. — М.: Кнорус, 2019.
4. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. — Ростов: Феникс, 2021.
5. «Федеральная комплексная программа физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича М.: Просвещение - 2016. Предметная линия учебников. В.И.Виленского, В.И.Ляха. 5 – 9 классы.

Для обучающихся:

1. Веревкин М.П. Мини – футбол на уроках физической культуры. Издательство ТВТ Дивизион – 2021.-100с.
2. Гатман Б., Финнеган Т., Все о тренировке юного баскетболиста. Издательство АСТ, 2019
3. Киселев П.А. Подвижные и спортивные игры с мячом. Издательство Планета – 2023.-76с.

Цифровые ресурсы:

1. <http://www.fitness96.ru/encyclopaedia/muscles/stomach/abdominals/>
2. http://fgos-ovz.herzen.spb.ru/?page_id=136
3. <http://www.myshared.ru/slide/783729/>
4. <http://sport-dinsk.ru/programmy/61-rabochaya-programma-po-adaptivnoj-fizkulture>
5. <http://www.universalinternetlibrary.ru/book/14376/ogl.shtml>
6. <http://fatalenergy.com.ru/Book/dvorkin/55.php>
7. <http://undersport.ru/fizkult/bodybuilding/29-shoulders.html>
8. <http://www.sport-4health.com/coordin.php>

**Календарно-тематическое планирование
2024 – 2025 учебный год**

№ занятия	Дата по плану	Дата по факту	Тема	Кол-во часов
1			Вводный ИТБ-175-21. Первичный ИТБ-176-21.	1
2			Комплекс упражнений на формирование правильной осанки.	1
3			Комплекс упражнений для развитие равновесия. Оказание первой помощи при ушибах разных частей тела.	1
4			ОРУ с гимнастическими палками. Оказание первой помощи при порезах.	1
5			Подвижная игра. Выполнение контрольных нормативов по физической подготовки.	1
6			Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «перешагивания».	1
7			Прыжки в длину с места и способом «согнув ноги».	1
8			Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики.	1
9			Метание малого мяча с места и разбега в неподвижную и подвижную мишень, на дальность.	1
10			Упражнения на спортивных снарядах.	1
11			Комплекс упражнений для укрепления мышц живота.	1
12			Комплекс упражнений для развития гибкости.	1
13			ОРУ с набивными мячами.	1
14			Комплекс упражнений для укрепления мышц живота.	1
15			ОРУ с гантелями. Упражнения на ловкость.	1
16			Комплекс упражнений для поясничного отдела.	1
17			Развитие координации движений.	1
18			Комплекс упражнений на верхний плечевой пояс.	1
19			Преодоление специализированных полос препятствий.	1
20			Специальные упражнения с гимнастической палкой.	1
21			Развитие динамического и статического равновесия.	1
22			Занятие тренировочного типа.	1
23			Специальные упражнения на дыхание.	1
24			Встречная эстафета: передача набивного мяча.	1
25			Упражнения на осанку с удержанием груза на голове.	1
26			Равномерный бег. Прыжки на скакалке.	1
27			Первичный ИТБ-184-21.	1
28			Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
29			ОРУ для всех групп мышц с баскетбольным мячом.	1
30			Игра в баскетбол.	1
31			Эстафеты с баскетбольным мячом.	1
32			Передвижения с футбольным мячом.	1
33			Удар футбольного мяча в ворота внутренней стороной стопы.	1

34				1
35			Передача мяча в паре из различных положений.	1
36			Подвижные игры и эстафеты.	1
37			Упражнения на осанку с удержанием груза на голове.	1
38			Эстафета: ускорения в руках набивной мяч.	1
39			Комплекс упражнений для укрепления мышц спины.	1
40			Комплекс упражнений для укрепления мышц живота.	1
41			Упражнение на низкой перекладине.	1
42			Медленный бег в течение 2 мин. ОРУ на гимнастических матах.	1
43			Общеразвивающие упражнения в парах.	1
44			Встречная эстафета: передача волейбольного мяча из рук в руки.	1
45			Эстафетный бег с элементами игры в футбол.	1
46			Комплекс упражнений на верхний плечевой пояс.	1
47			Упражнения в преодолении полосы препятствий.	1
48			Равномерный бег.	1
49			Круговая эстафета.	1
50			Развитие координационных способностей.	1
51			Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота.	1
52			Час здоровья «А ну-ка, девочки!»	1
53			Комплекс упражнений для поясничного отдела.	1
54			Соревнования по спортивным играм.	1
55			Развитие статического равновесия.	1
56			Эстафеты с предметами.	1
57			Специальные упражнения на дыхание. Комплекс упражнений для поясничного отдела.	1
58			Медленный бег в течение 3 мин. ОРУ на гимнастических матах.	1
59			Развитие динамического и статического равновесия.	1
60			Комплекс упражнений для укрепления мышц рук. Акция «В здоровом теле-здоровый дух.	1
61			Спортивно – подготовительная полоса препятствий	1
62			Фестиваль «Мы готовы к ГТО!».	1
63			ОРУ с гантелями. Дневник здоровья.	1
64			Бег на скорость. Дневник здоровья.	1
65			Выполнение контрольных нормативов по физической подготовки.	1
66			Выполнение контрольных нормативов по физической подготовки.	1
67			Выполнение контрольных нормативов по физической подготовки.	1
68			Развитие выносливости. Спортивная викторина.	1