

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Шумячский Дом детского творчества»

Принята на заседании  
педагогического совета,  
протокол № 1 от «30» августа 2024г.

Утверждена приказом  
Шумячского ДДТ  
от «30» августа № 53-ОД  
\_\_\_\_\_ В.Г. Прудникова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности «Будь здоров»  
на 2024/2025 учебный год

Возраст обучающихся: 11-16 лет

Составитель: Филимонов Евгений  
Иванович, педагог дополнительного  
образования

пгт. Шумячи

2024 год

## Пояснительная записка

Наименование дополнительной общеразвивающей образовательной программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Будь здоров»
Наименование творческого объединения	Творческое объединение «Будь здоров»
Год обучения	1-ый год обучения
Направленность рабочей программы	физкультурно-спортивная
Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность	Актуальность данной программы включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья, по формированию культуры обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребёнка.
Вид программы (модифицированная, экспериментальная, авторская);	модифицированная
Цель и задачи (обучающие, развивающие, воспитательные) рабочей программы	<p><b>Цель:</b> - формирование здорового образа жизни, привлечение воспитанников к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).</p> <p><b>Задачи:</b></p> <p><b>Образовательные:</b>          -обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)          -формировать знания об основах физкультурной деятельности</p> <p><b>Развивающие:</b>          -развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость)</p> <p><b>Воспитательные:</b>          -формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни          -воспитание морально-этических и волевых качеств</p>

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной программы	10-16 лет
Сроки реализации рабочей программы (продолжительность образовательного процесса, этапы)	2024-2025 учебный год, 144 часа
Формы (индивидуальные, групповые), методы работы (игра, беседа, экскурсия и т.д.)	Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются индивидуальные и групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, просмотра соревнований).
Режим занятий (общее количество часов в год, количество занятий в неделю, периодичность занятий)	144 часа 2 раза в неделю.
Ожидаемые результаты и способы определения их результативности (личностные, предметные, метапредметные результаты по каждому году обучения и по окончанию реализации программы, описание системы отслеживания и оценивания результатов обучения по программе)	<p><b>Личностные результаты:</b>  готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;</p> <p><b>Метапредметные результаты</b></p> <p><b>Регулятивные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.</li> <li>• Проговаривать последовательность действий.</li> <li>• Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить <b>работать</b> по предложенному учителем плану.</li> <li>• Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.</li> <li>• Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную <b>оценку</b> деятельности и детей на занятии.</li> <li>• Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений</li> </ul>

	<p>(учебных успехов).</p> <p><b>2. Познавательные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).</li> <li>• Добывать новые знания: <i>находить ответы</i> на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.</li> <li>• Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.</li> <li>• Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).</li> <li>• Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.</li> </ul> <p><b>3. Коммуникативные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).</li> <li>• Слушать и понимать речь других.</li> <li>• Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).</li> <li>• Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.</li> <li>• Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).</li> <li>• Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).</li> </ul> <p><b>Предметные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-укрепить здоровье с соблюдением техники безопасности;</li> <li>-организовать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</li> </ul>
<p>Формы подведения итогов реализации рабочей</p>	<p>Тестирования и сдачи контрольных нормативов.</p>

программы	
-----------	--

### Тематическое планирование

Название раздела	<u>Количество часов</u>			<u>Форма аттестации/контроля</u>
	<u>Всего</u>	<u>Теория</u>	<u>Практика</u>	
Основы знаний о строении организма, о влиянии физических упражнений.	2	2	0	Опрос, тестирование
Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	2	2	0	Опрос, тестирование
Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	2	2	0	Зачет
Легкая атлетика.	46	2	44	Зачет
Лыжная подготовка.	12	2	10	Зачет
Тяжелая атлетика.	80	2	78	Зачет
<b>Итого</b>	<b>144 ч</b>	<b>12</b>	<b>132</b>	

### Содержание рабочей программы

**1. Основы знаний (теория) (2ч).**

**2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль (теория) (2ч).**

**3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь (теория) (2ч).**

**Практические занятия.**

**3. Легкая атлетика (46ч).**

Теория:

Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега.

Прыжковая техника. Техника метания.

Практика:

Ходьба и медленный бег. Кросс 1000м. Кросс 2000м. Бег на короткие дистанции до 60-100м. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту способом перешагивание. Метание гранаты. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий.

**4. Тяжелая атлетика (80ч).**

Теория:

Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений.

Практика:

Общая и специальная физическая подготовка. Упражнение с гантелями. Рывок гири 8кг/16кг. Толчок гире 8кг/16кг. Упражнение на силовом тренажёре. Эстафеты (переноска груза).

### **5. Лыжная подготовка (12ч).**

Теория:

Основные требования, которым должны отвечать лыжи, палки, крепления, с назначением лыжных мазей и правилами смазки лыж.

Практика:

Передвижение по дистанции классическим ходом. Передвижение по дистанции коньковым ходом. Преодоление подъёмов классическим ходом. Преодоление подъёмов коньковым ходом. Передвижение по дистанции свободным стилем 1000м. Передвижение по дистанции свободным стилем 2000м. Передвижение по дистанции свободным стилем 5000м.

### **Календарный учебный график**

№ п.п.	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место Проведения занятия	Форма контроля
1.	Сентябрь	4		Теоретическая	2	Основы знаний (теория).	Спортивный зал	Тестирование
2.	Сентябрь	7		Теоретическая	2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль (теория).	Спортивный зал	Тестирование
3.	Сентябрь	11		Теоретическая	2	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	Спортивный зал	Тестирование
4.	Сентябрь	14		Теоретическая	2	Теория: Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега.  Тб на занятиях по легкой атлетике.	Спортивный зал	Тестирование
5.	Сентябрь	18		Практическое	2	Ходьба и медленный бег.	Спортивный зал	Наблюдение
6.	Сентябрь	21		Практическое	2	Ходьба и медленный бег	Спортивный зал	Наблюдение

7.	Сентябрь	25		Практическое	2	Старт высокий, низкий.	Спортивный зал	Наблюдение
8.	Сентябрь	28		Практическое	2	Кросс 1000м.	Спортивный зал	Наблюдение
9.	Октябрь	2		Практическое	2	Кросс 1000м.	Спортивный зал	Наблюдение
10.	Октябрь	5		Практическое	2	Бег на короткие дистанции до 60-100м.	Спортивный зал	Наблюдение
11.	Октябрь	9		Практическое	2	Бег на короткие дистанции до 60-100м.	Спортивный зал	Наблюдение
12.	Октябрь	12		Практическое	2	Бег на короткие дистанции до 60-100м.	Спортивный зал	Наблюдение
13.	Октябрь	16		Практическое	2	Бег на короткие дистанции до 60-100м.	Спортивный зал	Наблюдение, зачет
14.	Октябрь	19		Теоретическая	2	Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений. Тб на занятиях Тяжёлой атлетикой.	Спортивный зал	Тестирование
15.	Октябрь	23		Практическое	2	Общая и специальная физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение
16.	Октябрь	26		Практическое	2	Общая и специальная физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение
17.	Октябрь	30		Практическое	2	Упражнение с гантелями.	Спортивный зал	Наблюдение
18.	Ноябрь	2		Практическое	2	Упражнение с гантелями.	Спортивный зал	Наблюдение
19.	Ноябрь	6		Практическое	2	Упражнение с гантелями.	Спортивный зал	Наблюдение
20.	Ноябрь	9		Практическое	2	Рывок гири 8кг/16кг.	Спортивный зал	Наблюдение
21.	Ноябрь	13		Практическое	2	Рывок гири 8кг/16кг.	Спортивный зал	Наблюдение

							зал	
22.	Ноябрь	16		Практическое	2	Рывок гири 8кг/16кг.	Спортивный зал	Наблюдение
23.	Ноябрь	20		Практическое	2	Рывок гири 8кг/16кг.	Спортивный зал	Наблюдение
24.	Ноябрь	23		Практическое	2	Толчок гире 8кг/16кг.	Спортивный зал	Наблюдение
25.	Ноябрь	27		Практическое	2	Толчок гире 8кг/16кг.	Спортивный зал	Наблюдение
26.	Ноябрь	30		Практическое	2	Толчок гире 8кг/16кг.	Спортивный зал	Наблюдение
27.	Декабрь	4		Практическое	2	Упражнение на силовом тренажёре.	Спортивный зал	Наблюдение
28.	Декабрь	7		Теоретическая	2	Упражнение на силовом тренажёре.	Спортивный зал	Тестирование
29.	Декабрь	11		Практическое	2	Упражнение на силовом тренажёре.	Спортивная площадка	Наблюдение
30.	Декабрь	14		Практическое	2	Упражнение на силовом тренажёре.	Спортивная площадка	Наблюдение
31.	Декабрь	18		Практическое	2	Упражнение на силовом тренажёре.	Спортивная площадка	Наблюдение
32.	Декабрь	21		Практическое	2	Упражнение на силовом тренажёре.	Спортивная площадка	Наблюдение
33.	Декабрь	25		Практическое	2	Упражнение на силовом тренажёре.	Спортивная площадка	Наблюдение
34.	Декабрь	28		Практическое	2	Упражнение на силовом тренажёре.	Спортивная площадка	Наблюдение
35.	Январь	15		Практическое	2	Упражнение на силовом тренажёре.	Спортивная площадка	Наблюдение
36.	Январь	18		Практическое	2	Упражнение на силовом тренажёре.	Спортивная площадка	Наблюдение

							дка	
37.	Январь	22		Практическое	2	Упражнение на силовом тренажёре.	Спортивная площадка	Наблюдение
38.	Январь	25		Практическое	2	Эстафеты (переноска груза).	Спортивная площадка	Наблюдение
39.	Январь	29		Теоритическое	2	ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Основные требования, которым должны отвечать лыжи, палки, крепления, с назначением лыжных мазей и правилами смазки лыж.	Спортивная площадка	Наблюдение
40.	Февраль	1		Практическое	2	Передвижение по дистанции коньковым ходом.	Спортивная площадка	Наблюдение
41.	Февраль	5		Практическое	2	Преодоление подъёмов классическим ходом. Преодоление подъёмов коньковым ходом.	Спортивная площадка	Наблюдение
42.	Февраль	8		Практическое	2	Передвижение по дистанции свободным стилем 1000м.	Спортивная площадка	Наблюдение
43.	Февраль	12		Практическое	2	Передвижение по дистанции свободным стилем 2000м.	Спортивная площадка	Наблюдение
44.	Февраль	15		Практическое	2	Передвижение по дистанции свободным стилем 5000м.	Спортивная площадка	Наблюдение
45.	Февраль	19		Практическое	2	Тб на занятиях тяжёлой атлетикой. Упражнение на силовом	Спортивная площадка	Наблюдение

						тренажёре.		
46.	Февраль	22		Практическое	2	Упражнение на силовом тренажёре.	Спортивная площадка	Наблюдение, зачет
47.	Февраль	26		Практическое	2	Упражнение на силовом тренажёре.	Спортивный зал	Наблюдение
48.	Март	1		Практическое	2	Упражнение на силовом тренажёре.	Спортивный зал	Наблюдение
49.	Март	5		Практическое	2	Упражнение на силовом тренажёре.	Спортивный зал	Наблюдение
50.	Март	12		Практическое	2	Упражнение на силовом тренажёре.	Спортивный зал	Наблюдение
51.	Март	15		Практическое	2	Упражнение на силовом тренажёре.	Спортивный зал	Наблюдение
52.	Март	19		Практическое	2	Упражнение на силовом тренажёре.	Спортивный зал	Наблюдение
53.	Март	23		Практическое	2	Упражнение на силовом тренажёре.	Спортивный зал	Наблюдение
54.	Март	26		Практическое	2	Эстафеты (переноска груза).	Спортивный зал	Наблюдение
55.	Март	30		Практическое	2	Упражнение на силовом тренажёре.	Спортивный зал	Наблюдение
56.	Апрель	2		Практическое	2	Эстафеты (переноска груза).	Спортивный зал	Наблюдение
57.	Апрель	5		Практическое	2	Упражнение на силовом тренажёре.	Спортивный зал	Наблюдение
58.	Апрель	9		Практическое	2	Упражнение на силовом тренажёре.	Спортивный зал	Наблюдение
59.	Апрель	12		Практическое	2	Упражнение на силовом тренажёре.	Спортивный зал	Наблюдение, зачет
60.	Апрель	16		Практическое	2	ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Прыжок в длину с разбега.	Спортивный зал	Наблюдение
61.	Апрель	19		Практическое	2	Прыжок в длину с разбега.	Спортивный зал	Наблюдение

62.	Апрель	23		Практическое	2	Прыжок в высоту способом перешагивание.	Спортивная площадка	Наблюдение
63.	Апрель	26		Практическое	2	Прыжок в высоту способом перешагивание.	Спортивная площадка	Наблюдение
64.	Апрель	30		Практическое	2	Прыжок в высоту способом перешагивание.	Спортивная площадка	Наблюдение
65.	Май	7		Практическое	2	Прыжок в высоту способом перешагивание.	Спортивная площадка	Наблюдение
66.	Май	10		Практическое	2	Прыжок в высоту способом перешагивание.	Спортивная площадка	Наблюдение
67.	Май	14		Практическое	2	Специальные беговые упражнения.	Спортивная площадка	Наблюдение
68.	Май	17		Практическое	2	Специальные беговые упражнения.	Спортивная площадка	Наблюдение
69.	Май	21		Практическое	2	Специальные беговые упражнения.	Спортивная площадка	Наблюдение
70.	Май	24		Практическое	2	Метание гранаты.	Спортивная площадка	Наблюдение, зачет
71.	Май	28		Практическое	2	Метание гранаты.	Спортивная площадка	Наблюдение, зачет
72.	Май	30		Практическое	2	Метание гранаты.	Спортивная площадка	Наблюдение, зачет

**Воспитательный компонент** – раздел, который включает цель духовное и культурное развитие обучающихся, воспитанников и формирование у них патриотизма, самостоятельности, инициативности, толерантности, способности к успешной социализации в обществе.

**Задачи воспитания:**

1. Способность к саморазвитию и мотивация достижений, выявление склонностей и дарований, развитие в соответствии с индивидуальными особенностями человека, его способностями и возможностями.

2. Развитие способностей каждого ребенка, имеющих у него от рождения и заложенных самой природой, развитие художественного интереса.

**Формы:** беседа, практические занятия, мастер-класс, экскурсии.

**Условия воспитания:** воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

**Анализ результатов:** анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Методами оценки результативности реализации программы в части воспитания является педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов тестирования, опросы.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются **методы воспитания:**

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение),
- метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- метод упражнений (приучения);
- методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);
- метод переключения в деятельности;
- методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании;
- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

**Календарный план воспитательной работы представлен перечнем запланированных воспитательно-значимых событий, утвержденных в программе воспитания учреждения (таблица).**

№ п./п.	Название события, мероприятия	Сроки	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий
---------	-------------------------------	-------	---

			<b>успешное достижение цели события</b>
1.	Тематические часы в рамках Всероссийского открытого урока «Основы безопасности дорожного движения»	сентябрь	Фотоотчет. Заметка на сайте ДДТ.
2.	Тематические беседы, посвящённые Дню солидарности в борьбе с терроризмом: - «Ангелы Беслана», - «Мы против терроризма», - «Город Ангелов»	сентябрь	Фотоотчет. Заметка на сайте ДДТ.
3.	Мероприятия, посвящённые Дню пожилого человека.	октябрь	Фотоотчет. Заметка на сайте ДДТ
4.	Мероприятия, приуроченные празднованию Дня отца	октябрь	Фотоотчет. Заметка на сайте ДДТ
5.	Мероприятия, посвящённые Дню народного единства: - «Во славу Отечества»; - «Сила России – в единстве народа!»; - «Вместе мы большая сила, вместе мы – страна Россия»; - «День Народного единства – праздник всей страны!»; - «Единым духом мы сильны».	ноябрь	Размещение фото – материалов и заметки на сайте ДДТ.
6.	Праздничная программа «Родней, чем мама человека нет!», посвящённая Дню матери	ноябрь	Размещение фото - материалов и заметки на сайте ДДТ.
7.	Праздники, игровые программы, акции, посвящённые Дню матери	ноябрь	Фотоотчет. Заметка на сайте ДДТ
8.	Тематические беседы, посвящённые Дню Героев Отечества: - «Героев помним имена»; - «Что мы знаем о войне»; - «По следам мужества и стойкости»; - «Подвигом славны мои земляки»; - «О гражданском долге, мужестве и героизме».	декабрь	Размещение фото - материалов и заметки на сайте ДДТ.
9.	Акции, посвящённые Международному Дню добровольца.	декабрь	Размещение фото - материалов и заметки на сайте ДДТ.
10.	Викторины, беседы, познавательные программы, выставки, посвящённые Дню Конституции Российской Федерации	декабрь	Фотоотчет. Заметка на сайте ДДТ

11.	- Акция «Фабрика Деда Мороза»; - Новогодние утренники, дискотеки	декабрь	Фотоотчет. Заметка на сайте ДДТ
12.	Тематические беседы, посвящённые Дню полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады: - «Блокада глазами детей».	январь	Фотоотчет. Заметка на сайте ДДТ.
13.	Тематические беседы, посвящённые Дню Российской науки: - Открытия, изменившие мир»; Тематические беседы, посвящённые Дню памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами: - «России верные сыны»;	февраль	Фотоотчет. Заметка на сайте ДДТ. Заметка в соц. сетях.
14.	Акции, концерты, конкурсno-игровые программы к Международному женскому дню 8 марта	март	Фотоотчет. Заметка на сайте ДДТ.
15.	Тематические беседы, посвящённые Крымской весне: - «Крым и Россия – идём одной дорогой»	март	Фотоотчет. Заметка на сайте ДДТ.
16.	Выставка фотографий, поделок, тематические беседы, посвящённые Дню космонавтики: - «Гагаринский урок «Космос - это мы!»;	апрель	Размещение фото - материалов и заметки на сайте ДДТ.
17.	- Акция «Георгиевская ленточка»; - Акция «Окна Победы»; - Акция «Стена Памяти» и др. - Участие в акции «Диктант Победы» и др.	май	Размещение фото - материалов и заметки на сайте ДДТ.
18.	- Праздничная программа, посвящённая Международному дню защиты детей. - Мероприятия, посвящённые Пушкинскому дню: - «Пушкин на все времена».	июнь	Размещение фото - материалов и заметки на сайте ДДТ.
19.	Празднование Дня России: - Акция «Окна России»; - Участие в Международном Фестивале самодеятельного художественного творчества «Порубежье»	июнь	Размещение фото - материалов и заметки на сайте ДДТ.

### Перечень используемых источников и литературы Список литературы

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. – М., 2024
2. Божко, А. И. Тяжелая атлетика для инструкторов: [Текст] / А. И. Божков // Мир Силы. - 2023. - № 6. - С. 5-7.

3. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,2023
4. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,2022.
5. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2022.