

Департамент Смоленской области по образованию и науке
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 39» города Смоленска

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
спортивно-оздоровительной направленности
«Физкультура и здоровье»**

Возраст обучающихся: 10-13 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Скипер Маргарита Алексеевна

Смоленск

2023

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Физкультура и здоровье» является программой спортивно-оздоровительной направленности,

разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми актами Российской Федерации и образовательного учреждения:

- Федеральный Закон РФ от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р;

- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Минтруда и социальной защиты населения Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Устав МБОУ «СШ № 39».

Актуальность программы состоит в том, что в современных условиях уделяется огромное внимание приоритету здорового образа жизни подрастающего поколения, оздоровлению, физическому и психическому развитию школьников на основе их творческой активности. Значение двигательной активности велико для всех этапов жизни человека. Дефицит движений особенно опасен в период роста и формирования организма, поскольку значительная часть современных школьников имеют различные хронические заболевания, а физическое развитие не соответствует возрастным нормам. В то же время регулярные движения стимулируют рост, способствуют гармоничному развитию мышц, внутренних органов и нервной системы, предупреждают нарушение осанки и плоскостопие, повышают работоспособность и усвояемость учебного материала. Занятия способствуют

гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата, правильному формированию осанки и ее коррекции, укреплению мышц, специальные упражнения развивают силу и выносливость, улучшают координацию движений. К положительным сторонам также относят возможности для укрепления иммунитета, снижения восприимчивости организма к возбудителям различных заболеваний, быстрой адаптации к школьным нагрузкам, нормализации работы организма, улучшения аппетита и сна.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что учебно-воспитательный процесс, в среде которого находится обучающийся, требует от него в основном умственного напряжения, в то время как биологическая сущность ребенка направлена на активную деятельность (в том числе физическую) и непосредственное познание окружающего его социального мира. Занятия с физкультурно-спортивной направленностью являются уникальной естественной средой для формирования позитивного отношения к самому себе и к своему здоровью, формирует адекватную самооценку, избавляет от неуверенности в себе, способствует самоконтролю, помогает приобретать полезные навыки и привычки.

Новизна программы заключается в том, что в программе применяются современные восстановительные технологии: фитбол – гимнастика, хатха – йога, допустимо одновременное применение разнохарактерных упражнений (быстрота, сила и выносливость) и применение в комплексах. Программа объединяет физкультурное и профилактическое направления. Предполагается не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению иммунитета, но и обучение комплексам специальных упражнений, релаксации.

Адресат программы: подростки в возрасте 10-13 лет.

Доступность программы для различных категорий детей:

1. Занятия по программе доступны для **отдельных категорий детей с ОВЗ и детей-инвалидов**. Это возможно, так как в учреждении создана доступная образовательная среда, при проведении занятий используются здоровьесберегающие педагогические технологии.
2. Программа предусматривает обучение **детей с выдающимися способностями**. При работе с этой категорией детей применяются элементы технологии разноуровневого обучения. Для этих обучающихся предусмотрено участие в конкурсах, фестивалях, выставках, соревнованиях, олимпиадах различного уровня.
3. Программа подходит для работы с **детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации**. При работе с этой категорией детей используется технология педагогической поддержки. Обучаться по программе имеют возможность **дети из малообеспеченных семей**, так как она не предусматривает приобретение дорогостоящих материалов и специального оборудования.

Объем программы: 34 часа.

Срок освоения программы: 1 год.

Режим занятий: 1 раза в неделю по 1 академическому часу продолжительностью 45 минут.

Формы организации учебного процесса:

- Групповые практические занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- Самостоятельные тренировки по заданию тренера;
- Участие в спортивных соревнованиях.

Виды занятий:

- Классические;
- Сюжетно-игровые;
- Контрольные занятия.

Цель программы: укрепление здоровья учащихся, формирование стремления к здоровому образу жизни.

Задачи

образовательные:

- способствовать формированию: знаний о правилах гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- знаний об основах физкультурной деятельности;
- обучению основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.).

развивающие:

- способствовать развитию: всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости; двигательной активности учащихся;
- быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях.

воспитательные:

- создать условия для: воспитания целеустремленности, ответственности за свои действия; умения работать в группе, команде;
- воспитания психологической устойчивости; воспитания и развития силы воли, стремления к победе.

Планируемые результаты

1. *Личностные:*

- сформированность общей культуры личности обучающихся, способность адаптироваться в современном обществе;
- приобщенность потребности личности в здоровом образе жизни;
- воспитание морально-волевых и нравственно-эстетических качеств обучающихся, чувства ответственности, активности, умения взаимодействовать со сверстниками.

2. *Метапредметные:*

- развитость и совершенство двигательных умения и навыков;

- развитость двигательной культуры (сила мышц, эластичность связок, подвижность суставов, гибкость, ловкость);
- укрепление здоровья и повышение работоспособности обучающихся.

3. *Предметные:*

- овладение приемами и навыками правильной техники выполнения;
- приобретение обучающимися теоретических знания в области гигиены, закаливания, здорового образа жизни;
- обучение приемам самостоятельной и групповой работы, самоконтроля и взаимоконтроля.

Условия реализации программы:

- спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием и инвентарем;
- ноутбук.

Виды и формы контроля

- **Вводный контроль** проводится в сентябре-месяце и позволяет определить уровень физической подготовки, знаний, умений и навыков, компетенций у обучающегося, чтобы выяснить, насколько ребенок готов к освоению данной программы. Однако входная диагностика проводится не с целью отбора обучающихся для прохождения программы, а с целью дальнейшего выявления их прогресса, и возможной коррекции форм работы. Формы входящей диагностики: беседа, наблюдение. Общий срез проходит при записи в объединение и на первых занятиях (беседа с ребёнком, наличие медицинской справки, педагогические наблюдения).
- **Текущий контроль** осуществляется на каждом занятии, включает следующие формы: наблюдение, контроль.
- **Промежуточный контроль** осуществляется 1 раз в год в декабре-месяце. Формы проведения (тестирование, контрольные нормативы по ОФП соответствующие возрасту воспитанников).
- **Итоговый контроль** проводится в мае-месяце. Формы проведения (тестирование, контрольные нормативы по ОФП соответствующие возрасту воспитанников).

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название раздела,	Количество часов	Формы
----------	--------------------------	-------------------------	--------------

п/п	темы	Всего	Теория	Практика	аттестации/ контроля
1.	Легкая атлетика	7	В процессе урока	7	тест
2.	Гимнастика	7	В процессе урока	7	тест
3.	Волейбол	8	В процессе урока	8	соревнования
4.	Баскетбол	8	В процессе урока	8	зачет
5.	Футбол	4	В процессе урока	4	соревнования
Итого:		34		34	

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Раздел 1. «Легкая атлетика»

Теория: Вводный инструктаж по МБ на занятиях в кружке. Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Правила проведения соревнований. Гигиенические требования к спортивной одежде. Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья! Значение и способы закаливания.

Практика: Бег 30, 500 м; низкий старт и стартовый разгон; челночный бег; преодоление низких барьеров; прыжок с места; метание мяча в цель и на дальность с разбега, передача эстафеты; специальные беговые упражнения.

Раздел 2. «Гимнастика»

Теория: Инструктаж по МБ на занятиях гимнастикой. Двигательный режим дня. Вредные привычки. Правильная осанка.

Практика: Строевые упражнения. ОРУ без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Раздел 3. «Волейбол»

Теория: Инструктаж по МБ на занятиях волейбола. Правила самоконтроля. Основные правила игры в волейбол. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Практика: Стойка игрока, передвижения игрока; верхняя передача мяча; нижняя, боковая подача; прием снизу; двусторонняя игра.

Раздел 4. «Баскетбол»

Теория: Инструктаж по МБ на занятиях баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.

Практика: Стойки, передвижения, остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной и двумя с места и в

движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; двусторонняя игра.

Раздел 5. «Футбол»

Теория: Инструктаж по МБ на занятиях футбола. Основные правила игры в футбол.

Практика: Удары по неподвижному и катящему мячу; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; двусторонняя игра.

IV. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Количество часов	Форма контроля
1.		Вводный инструктаж по МБ на занятиях в кружке. Понятие о физической культуре и спорте.	Практическое занятие	1	
2.		Развитие физической культуры в современном обществе. Техника высокого старта.	Практическое занятие	1	
3.		Гигиенические требования к спортивной одежде. Бег 30м.	Практическое занятие	1	тест
4.		Техника метания малого мяча в цель и на дальность.	Практическое занятие	1	
5.		Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья! Челночный бег 3х10 м.	Практическое занятие	1	тест
6.		Значение и способы закаливания. Челночный бег 4х10 м.	Практическое занятие	1	тест
7.		Бег в среднем темпе 500 м.	Практическое занятие	1	тест
8.		Инструктаж по МБ на занятиях гимнастикой. Двигательный режим дня.	Практическое занятие	1	
9.		Упражнения на развитие гибкости.	Практическое занятие	1	
10.		Упражнение на развитие силовой выносливости.	Практическое	1	

			занятие		
11.		Вредные привычки. Упражнение на развитие гибкости.	Практическое занятие	1	
12.		Подтягивание на перекладине.	Практическое занятие	1	тест
13.		Правильная осанка. Профилактика нарушения осанки. Поднимание туловища из положения лежа.	Практическое занятие	1	тест
14.		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	Практическое занятие	1	
15.		Инструктаж по МБ на занятиях волейбола. Стойки и перемещения.	Практическое занятие	1	
16.		Правила самоконтроля. Приём мяча снизу.	Практическое занятие	1	
17.		Передача мяча двумя руками сверху.	Практическое занятие	1	
18.		Основные правила игры в волейбол. Приём и передача мяча.	Практическое занятие	1	
19.		Нижняя прямая подача.	Практическое занятие	1	
20.		Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Боковая прямая подача.	Практическое занятия	1	
21.		. Игра «Пионербол».	Практическое занятие	1	соревнования
22.		Учебная игра в мини-волейбол.	Практическое занятие	1	
23.		Инструктаж по МБ на занятиях баскетбола. Стойки и перемещения.	Практическое занятие	1	
24.		Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	Практическое занятие	1	
25.		Ведение мяча в низкой и высокой стойке.	Практическое занятие	1	

26.		Ведение мяча с изменением направления.	Практическое занятие	1	
27.		Броски мяча в кольцо одной рукой от плеча.	Практическое занятие	1	
28.		Основные правила игры в баскетбол. Круговая тренировка.	Практическое занятие	1	
29.		Тактические действия в нападении.	Практическое занятие	1	зачет
30.		Тактические действия в защите.	Практическое занятие	1	зачет
31.		Инструктаж по МБ на занятиях футбола. Стойки и перемещения.	Практическое занятие	1	
32.		Удары по неподвижному и катящемуся мячу.	Практическое занятие	1	
33.		Основные правила игры в футбол. Ловля и отбивание мяча вратарём.	Практическое занятие	1	
34.		Подвижные игры и эстафеты с мячом.	Практическое занятие	1	соревнования

V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Информационное обеспечение программы методическими видами продукции, необходимыми для ее реализации

Видеоряд, стенды.

Дидактический материал

Диагностические таблицы, карточки, плакаты, музыкальное сопровождение.

Наглядный материал

Дидактические пособия, показ картинок, использование ТСО.

Описание общей методики работы

Физкультурное занятие является трехчастным, состоящим из вводной, основной и заключительной части.

Вводная часть решает психологическую задачу: организовать детей, собрать и активизировать внимание у детей, вызвать у них интерес к занятию, создать бодрое настроение. Для этого используются строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, прыжки на двух и одной ноге на месте и с продвижением, упражнения и игры на внимание. В этой части занятия

обеспечивается общая и специальная подготовка организма к выполнению более сложных упражнений, которые планируются в основной части занятия, и к повышенной физической нагрузке. Общая подготовка наилучшим образом обеспечивается обще-развивающими упражнениями, воздействующими на все группы мышц, а также основными движениями (ходьба, бег, прыжки), которые усиливают деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем, вследствие чего физическая нагрузка постепенно возрастает.

Специальная подготовка направлена на «разогревание» тех мышц, связок, суставов, которые участвуют в первом упражнении, проводимом в основной части занятия. Например, если таким упражнением окажется прыжок, то к этому надо подготовить мышцы ног, а метание потребует подготовки мышц плечевого пояса и рук. Специальная подготовка решается с помощью обще-развивающих и подготовительных (типа подводящих) упражнений.

В основной части занятия формируются двигательные навыки и умения, развиваются физические качества. Последовательность решения этих задач обусловлена особенностями нервной системы ребенка дошкольного возраста: сначала разучиваются новые упражнения, когда работоспособность ребенка находится на оптимальном уровне. И уже после этого закрепляют навыки в освоенных движениях и развивают физические качества.

Содержание этой части занятия составляют основные движения (бег, прыжки, метание, лазанье и др.), игры большой подвижности, игры-эстафеты. Когда в основную часть занятия вводят несколько наиболее сложных движений, то перед каждым из них дают подготовительные, подводящие упражнения.

В основной части занятия могут разучиваться наиболее сложные общеразвивающие упражнения. Они используются и в качестве подготовительных и подводящих упражнений к основным движениям, а также для развития гибкости, силы, координации движений.

После основной части следует **заключительная**. Ее назначение снизить физическую нагрузку, привести организм ребенка в относительно спокойное состояние, сохранив при этом бодрое настроение, и подвести итоги занятия. Для решения этих задач используются ходьба, бег в среднем темпе, элементы танцев, общеразвивающие упражнения для плечевого пояса, подвижные игры спокойного характера.

Методы обучения

- методы строго регламентированного упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Технологии обучения

В образовательном процессе применяются следующие технологии обучения:

- здоровьесберегающие;
- групповые;
- игровые;
- соревновательные;
- информационно-коммуникативные.

Контрольно-измерительные (оценочные) материалы

Для оценки степени освоения ребенком дополнительной общеобразовательной программы и уровня достижения прогнозируемых результатов (личностных, метапредметных, предметных) используются:

- Оценочные материалы включают различные диагностические материалы (карты, тесты), разработанные критерии оценки.
- Разрабатывая диагностические материалы, педагог учитывает проведение входящего, текущего, промежуточного контроля, итоговый контроль при завершении каждого года обучения.

VI. ЛИТЕРАТУРА

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2019.
- Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры. / М.В. Видякин/ «Учитель» Волгоград 2017г.
- НовиковЮ.А. Общая физическая подготовка/ Ю.А.Новиков - М.: «Физкультура и спорт», 2012 г.

VII . ПРИЛОЖЕНИЕ

Материалы для оценки предметных, метапредметных и личностных результатов обучения ребенка по программе (диагностические таблицы, тесты, задания и т.п.).