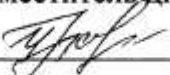


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 4
города Кимовска Тульской области

СОГЛАСОВАНО

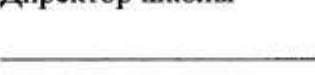
Заместитель директора по УВР



Павлушина И.Н.
«30». 08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Яковлева С. А.
Приказ № 35
от «01». 09.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«СПОРТЛАНДИЯ»**

Уровень освоения: базовый
Возраст обучающихся: 13-15 лет
Срок реализации программы: 1 год
Составитель программы: Кирюхина Татьяна Ивановна
учитель (на соответствии занимаемой должности)

Кимовск, 2023г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная «Силачи» имеет физкультурно-оздоровительную направленность освоения техники подвижных игр, совершенствования физического развития детей. Дополнительное образование детей — необходимое звено в воспитании многогранной личности, в ее образовании, в ранней профессиональной ориентации. Дополнительное образование формирует у ребенка самосознание, ощущение ценности собственной личности, удовлетворяет его творческие потребности, развивает интересы, создает юному человеку условия, чтобы полноценно прожить пору детства и стать успешным взрослым. Проблемы формирования культуры поведения современного человека чрезвычайно актуальны. Средствами физического воспитания, в частности физическими упражнениями, можно формировать у детей здоровый образ жизни и культуру общения. Новое поколение желает вырасти физически развитыми и здоровыми, чтобы самовыразиться в среде со сверстниками.

1. Основные характеристики программы:

1.1. Общеразвивающая программа «Силачи» (далее - Программа) реализуется в соответствии со спортивно-оздоровительной направленностью, которая прослеживается в том, что изучение воспитанниками физических упражнений, проходит неразрывно с изучением истории современного спортивного движения, знакомства со спортсменами и видами спорта, а также с подвижными играми. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются и формируются физические качества (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость), осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность, а главное дети должны получить знания, т.е. понимать, например, принципы составления разминок (подбор упражнений, учет направленности разминки, дозировка и т. п.) технику выполнения тех или иных упражнений. Важнейшим требованием является дифференцированного и индивидуального подхода к занимающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности особенности развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Программа «Силачи» спортивно-оздоровительной группы представляет дополнительный образовательный курс спортивно-оздоровительной направленности. Программа рассчитана на 1 год.

При составлении программы использованы опыт кандидата педагогических наук А.Ю.Патрикеева, А.Н.Каинова, ведущих специалистов физического воспитания В.И.Ляха, А.А.Зданевича, современные тенденции, рассмотрены различные способы двигательной (физкультурной) деятельности. Автором программы использовалась методическая литература, базовые программы, личный опыт работы.

1.2. Актуальность программы обусловлена современными государственными стандартами. Примерная программа основного общего образования, приказ Минобрнауки РФ от 30 августа 2010 года. №889 федерального закона «О физической культуре и спорта». В ней подчеркивается важность физической культуры, использования познавательных и воспитательных возможностей спортивно-физкультурной направленности, формирующих у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта.

Роль физической культуры направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

1.3. Отличительные особенности программы от других общеразвивающих программ являются предметные и метапредметные результаты в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

-понимание физической культуры как явление культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

-понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек.

В области нравственной культуры:

-уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

-проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья.

В области трудовой культуры:

-рациональное планирование учебной деятельности, умение организовать места занятий и обеспечивать их безопасность.

В области эстетической культуры:

-восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

-восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

-владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

-владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры;

-владение способами организации и проведение разнообразных форм занятий физической культурой, планирования и содержательного наполнения.

От того, как сложатся их взаимоотношения с окружающим миром, будет зависеть, какими они станут и каким этот мир предстанет для них в будущем: оптимистичным и доброжелательным или холодным и враждебным.

Новизна и оригинальность программы в открытии широкого простора для выявления способностей детей, сделать их жизнь духовно богатой, многогранной

1.4. Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность образовательной программы «ЗОЖ» определена тем, что планируемый учебно-воспитательный процесс нацелен на изучение воспитанниками классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности; развитие физической выносливости; расширение кругозора в современных течениях физической культуры; освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии. А также, занятия улучшают душевное состояние ребенка, формируют характер, наделяя его лучшими качествами: упорством, терпением, дисциплинированностью, чувством ответственности, умением преодолевать трудности. Все эти необходимые качества приобретаются на занятиях и переносятся воспитанниками из спортивного зала в другие сферы деятельности детей.

1.5. Цель программы.

Формировать основу здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой посредством освоения двигательной деятельности. Укрепление и сохранения здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных умений и навыков.

1.6. Задачи.

Научить:

- формированию первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры.
- соблюдать дидактические правила от известного к неизвестному и от простого к сложному.
- детей мыслить, слушать и слышать педагога, уметь исправлять неточности в исполнении;

Привить:

- детям любовь к спорту.
- желание учиться, готовность к образованию и самообразованию.

Сформировать:

- формировать культуры движений. Обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническим действиям и приемам базовых видов спорта.
- знания о личной гигиене, влияние физических упражнений на состояние здоровья, интерес к спорту.

Развить:

- физические способности (силы, гибкости, быстроты, ловкости и выносливости).
- развивать координационные и кондиционные способности.
- навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
- этические чувства, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.
- чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России.

Воспитать:

- ребенка как личность
- сплотить коллектив, строить в нем отношения на основе взаимопомощи и сотворчества.

1.7. Возраст учащихся, которым адресована программа

Программа рассчитана на подростков 8-15 лет

Количество обучающихся в группах:

1-я ступень: 12-15

1.8. Формы обучения:

- 1 год

Формы занятий:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;

22. Объем программы:

2.1. Объем программы:

- рассчитан на 36 часа при занятиях 1 раза в неделю, по 1 часу. В группу принимаются все желающие.

. Необходимое количество часов для изучения и освоения содержания программы количество занятий и их продолжительность по нагрузкам соответствует СанПиНу.

2.2.Срок реализации программы – 1 год.

2.3.Режим занятий:

1 год – 36 часов.- 1 раз в неделю

3. Планируемые результаты

3.1. Планируемые результаты

Основной задачей первого года обучения является укрепление здоровья. Освоения программного материала.

Прогнозируемые результаты

Знать:

- правила соревнований по видам спорта;
- значение физической культуры и спорта.

Уметь:

- самостоятельно выполнять физические упражнения.
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей.

Личностные качества - формирование внутренней самодисциплины: умение подчиняться требованиям педагога и коллектива, соблюдать культуру поведения в спортивном зале и на площадке, умение работать в паре и в группе. стремлением совершенствовать спортивное мастерство.

3.2. Способы и формы проверки результатов

Отслеживание результативности освоения программного материала осуществляется в течение всего периода обучения на занятиях разных видов: учебные, зачетные, открытые.

Высокий уровень освоения программы (*отлично*)

- Точное знание терминологии и правил исполнения упражнений в соответствии с годом обучения;
- Точность выполнения физических упражнений по видам спорта.
- Умение работать в коллективе и организовывать самостоятельные занятия физической культурой.
- Полное владение приемами физической культуры соответствующего года обучения;

Средний уровень освоения программы (*хорошо*)

- Неполное владение теоретическими знаниями физической культуре в соответствии с годом обучения;
- Недостаточно точное исполнение физических упражнений по видам спорта;
- Умение работать в коллективе;
- владение приемами физической культуры,

Низкий уровень освоения программы (*удовлетворительно*)

- Слабое усвоение теоретического программного материала соответствующего года обучения;
- Неточное исполнение физических упражнений по видам спорта;
- Не достаточная использование навыков работы в коллективе;
- Частичное владение приемами физической культуры и спорта.

Проверка освоения программного материала проводится по всем направлениям образовательной программы и ее результаты фиксируются в зачетных ведомостях и в журнале.

При оценке результативности освоения образовательной программы учитывается участие детей в соревнованиях, в спортивных мероприятиях

и сдаче нормативов ГТО.

Эффективность занятий оценивается педагогом в соответствии с учебной программой, исходя из того, освоил ли ученик за учебный год все то, что должен был освоить. В повседневных занятиях самостоятельная работа над техникой выполнения упражнений позволяет педагогу оценить, насколько понятен учебный материал, внести соответствующие изменения.

Важным параметром успешного обучения является устойчивый интерес к занятиям, который проявляется в регулярном посещении занятий каждым учеником, стабильном составе групп. Эти показатели постоянно анализируются педагогом и позволяют ему корректировать свою работу.

Отчёт по проделанной работе проходит в форме массовых мероприятий, открытых занятий, соревнований.

По итогам усвоения программ обучающиеся должны:

- овладеть навыками физической культуры;
- уметь применять на практических занятиях знания по физической культуре.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
2.1.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
1 год обучения

№ п/п	Название тем	Общее количество	Теория	Практика
1.	Раздел 1			
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. История развития спорта.	1	1	-
2.	Раздел 2. Общая физическая подготовка.	41	10	31
2.1.	Разновидности прыжков	12	4	8
2.2.	Работа со скакалкой	14	4	10
2.3.	Беговые упражнения	15	2	13
3.	Раздел 3. Гимнастика	30	3	27
3.1.	Акробатика	8	1	7
3.2.	Силовые упражнения	22	2	20
8	Общее количество часов	72	14	56

1.Тема: Вводное занятие

Теория: Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. История развития спорта.

Практика: -

Форма контроля: наблюдение.

2.Тема: Общая физическая подготовка.

Теория: Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности.

Практика: разновидность прыжков, работа со скакалкой, беговые упражнения.

Форма контроля:

3.Тема: Гимнастика.

Теория: О правильности выполнения гимнастических упражнений.

Практика: Силовые упражнения, кувырки, поднимания ног из упора ввися.

Форма контроля:

2.3.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	числ о	Время провед ения	Форма занятия	Кол -во часо в	Тема	Место проведения	Форма контроля
1			групповая	1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. История развития спорта.	тренажерный зал	наблюдение
2			групповая	1	Прыжки через скамейку продвижением вперед	тренажерный зал	наблюдение
3			групповая	1	Упражнение сгибание и разгибание рук спиной на лавочке	тренажерный зал	наблюдение
4			групповая	1	Прыжки через скакалку, упражнения на гибкость	тренажерный зал	наблюдение
5			групповая	1	Приседания с отягощением. Подтягивание.	тренажерный зал	наблюдение
6			групповая	1	Бег по беговой дорожке. Специальные упражнения для рук	тренажерный зал	наблюдение
7			групповая	1	Мост со сгибанием и разгибанием рук. Силовые упражнения	тренажерный зал	наблюдение
8			групповая	1	Стойка на лопатках с перекатом через плечо	тренажерный зал	наблюдение
9			групповая	1	Кувырки вперед с приходом в и.п.	тренажерный зал	наблюдение

10			групповая	1	Бег по залу с высоким подниманием бедра и захлест. Подтягивание на высокой и низкой перекладине	тренажерный зал	наблюдение
11			групповая	1	Прыжки через длинную скакалку, игра «Часики»	тренажерный зал	наблюдение
12			групповая	1	Выполнение различных акробатических упражнений, Стойка на лопатках, Упражнения на гибкость,	тренажерный зал	наблюдение
13			групповая	1	Бег на беговой дорожке до 1 км.	тренажерный зал	наблюдение
14			групповая	1	Присядь с выпрыгиванием	тренажерный зал	наблюдение
15			групповая	1	Приставной шаг вправо, влево, повороты на 180 градусов, в беге	тренажерный зал	наблюдение
16			групповая	1	Работа со штангой	тренажерный зал	наблюдение
17			групповая	1	Выполнение моста из положения лежа, Индивидуальные прыжки через скакалку,	тренажерный зал	наблюдение
18			групповая	1	Различные силовые упражнения на пресс. Работа на тренажерных снарядах	тренажерный зал	наблюдение
19			групповая	1	Силовые упражнения для ног. Выпрыгивание из упора присев	тренажерный зал	наблюдение
20			групповая	1	Работа на тренажерных снарядах	тренажерный зал	наблюдение
21			групповая	1	Прыжки через скакалку с различной скоростью вращения, Петля,	тренажерный зал	наблюдение
22			групповая	1	Бег по беговой дорожке до 2х км.	тренажерный зал	наблюдение
23			групповая	1	Упражнения на шведской стенке	тренажерный зал	наблюдение
24			групповая	1	Бег по беговой дорожке до 2х км.	тренажерный зал	наблюдение
25			групповая	1	Силовые упражнения	тренажерный зал	наблюдение
26			групповая	1	Работа на тренажерных снарядах	тренажерный зал	наблюдение
27			групповая	1	Силовые упражнения	тренажерный зал	наблюдение
28			групповая	1	Выполнение разных видов кувырков	тренажерный зал	наблюдение
29			групповая	1	Кувырки вперед, назад,	тренажерный зал	наблюдение
30			групповая	1	Длинный кувырок вперед,	тренажерный зал	наблюдение
31			групповая	1	Силовые упражнения для рук, ног , живота.	тренажерный зал	наблюдение

32			групповая	1	Различные виды планок.	тренажерный зал	наблюдение
33			групповая	1	Сгибание и разгибание рук с мячом, с гирей.	тренажерный зал	наблюдение
34			групповая	1	Упражнения для ног с мячом	тренажерный зал	наблюдение
35			групповая	1	Упражнения с длинной скакалкой «Часики»	тренажерный зал	наблюдение
36			групповая	1	Силовые упражнения	тренажерный зал	наблюдение

III. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

1.1. Методическое обеспечение программы:

Основной тип занятий — лекция, практикум, тренировка.

Основная методическая установка — обучение школьников навыкам самостоятельной индивидуальной и групповой работы. Кроме индивидуальной работы применяется и групповая работа. В задачи педагога входит создание условий для реализации ведущей подростковой деятельности. Отбор методов обучения обусловлен необходимостью формирования информационной и коммуникативной компетентностей обучающихся. Решение данной задачи обеспечено наличием в программе курса следующих элементов данных компетенций:

- социально-практическая значимость компетенции
- личностная значимость компетенции;
- минимально необходимый опыт деятельности обучающегося в сфере данной компетенции;

1.2. Условия реализации программы

Для осуществления целей и задач программы «Будь здоров» созданы необходимые условия: помещение, кадровое обеспечение.

2.3. Список литературы для детей

1. Александрова З. В зимнем бассейне, Лыжная прогулка // День начинается с чудес. М., 1975.
2. Барто А. Зарядка // Твои стихи. – М., 1976. – Т. 1.
3. Барто А. Мячик, Купание, Верёвочка // Уронили мишку на пол... - М., 1997.
4. Берестов В. Как я плавать научился // Что всего милее. – М., 1974.
5. Берестов В. Ходули, Мяч // Читалочка: Стихи. – М., 1988.
6. Галиев Ш. Заяц на физзарядке // Огурцы в тюбетейках.- М., 1974.
7. Заходер Б. Гимнастика для головастика: Сказка. – М., 1990.
8. Михалков С. Весёлый турист // Собр. соч. в 3-х т. Стихи и сказки.- М., 1970. – Т. 1.
9. Слоников А. Я футболист // Маленький сборник добрых стихов. – М., 2002.
10. Суслов В. Про Юру и физкультуру // Весёлый звонок. – Л., 1977.

2.3. Список литературы для педагога

1. Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно - игровых заданий. Высшая школа 2011г.
2. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Просвещение. 2011г.
3. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика.. Просвещение. 2011г.
4. Муравьев В.А. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков. Методическое пособие. Дрофа. 2009г.
5. Погадаев Г.И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. Дрофа. 2010г.
6. Смирнов Д.В., Тимофеев А.А., Горский В.А., Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. Просвещение. 2011г.

2.3 Учебно-информационные ресурсы.

Электронный адрес.	Название сайта.
http://www.school.edu.ru	Федеральный российский общеобразовательный портал.
http://www.edu.ru	Федеральный портал «Российское образование».
http://www.uroki.ru	Образовательный портал «Учеба».
http://teacher.fio.ru	Федерация Интернет образования