

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 6 им. Героя Советского Союза В.П. Грицкова»**

«СОГЛАСОВАНО»

на МО классных руководителей
Протокол №1 от 28.08.2021 г

«ПРИНЯТО»

на педагогическом совете
Протокол №1 от 30.08.2021 г

«УТВЕРЖДЕНО»

Приказом по школе
от 01.09.2021 г №243

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
спортивно-оздоровительной направленности**

«Быстрее, выше, сильнее»

Возраст обучающихся: 10-11 лет
базовый уровень сложности

Нормативный срок освоения программы: 1 год

Автор-составитель:
Новосёлова Александра Сергеевна

2021 г

Содержание:

1. Основные характеристики дополнительной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цели и задачи.....	4
1.3 Учебно - тематический планирование.....	5
1.4 Содержание планирования	
1.5 Планируемые результаты.....	8

2. Методическое и материально-техническая обеспечение рабочей программы

2.1 Условия реализации программы.....	9
2.2 Форма аттестации.....	10
2.3 Оценочные материалы.....	11
2.4 Методическое обеспечение программы.....	11
2.5 Список литературы.....	12
2.6. Приложение.....	13

1.1. Пояснительная записка.

Одной из приоритетных социальных задач государства является забота о здоровье человека. Особого внимания заслуживает здоровье подрастающего поколения. При этом важное место в программе физического воспитания, которая реализуется в последнее время в разных регионах России, занимает организация в каждой школе своего спортивного клуба, как основной организационной формы школьного спорта.

Спорт как культура и социальное явление имеет различные аспекты.

Обучающийся включен в спортивное сообщество, где осваивает навыки коммуникации, формирует чувство сопричастности общему делу, ответственности за спортивный результат, за честь школьного коллектива.

При правильной организации спортивная деятельность может стать серьезным и действенным средством формирования социальной активности и здорового образа жизни детей и молодежи.

Данная программа разработана в соответствии с:

- Законом РФ «Об образовании» (от 29.12.2012г. № 273 –ФЗ);
- Концепцией долгосрочного социально-экономического развития РФ на период до 2020 года (от 17.11.2008 г. № 1662-р);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41).
- Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. №1726-р),
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Уставом МОУ «Средняя школа №6», утверждённого постановлением администрации Лужского муниципального района от 21.04.2021 года № 1209.

1.2. Цели и задачи

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа далее (Программа) имеет цель:

повышение массовости занятий школьниками физической культурой и спортом для вовлечения их в систематический процесс физического и спортивного совершенствования

Основные задачи:

- активизация физкультурно-спортивной работы и участие всех обучающихся в спортивной жизни школы;
- укрепление здоровья и физическое совершенствование обучающихся на основе систематически организованных внеклассных спортивно-оздоровительных занятий для детей, учителей, родителей;
- закрепление и совершенствование умений и навыков, полученных на уроках физической культуры, формирование жизненно необходимых физических качеств;

- воспитание общественной активности и трудолюбия, творчества и организаторских способностей;
- привлечение к спортивно-массовой работе в ШКС известных спортсменов, ветеранов спорта, родителей;
- профилактика таких асоциальных проявлений в подростковой среде как наркомания, курение, алкоголизм

Возраст обучающихся

Участниками программы «Быстрее, выше, сильнее» являются учащиеся 4 классов 10-11 лет МОУ "Средняя школа №6". Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе.

Формы организации занятий: индивидуальный, групповой, комплексный

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, игровая

Методы:

Словесные методы: объяснение, указание, убеждение, замечание, беседа, поощрение и т.д.

Наглядные методы: показ упражнений, просмотр с использованием видеотехники и т.д.

Практические методы: метод упражнений и его варианты, метод многократного повторения упражнения, переменный, интегральный, игровой и самоконтроль.

Программа рассчитана на проведение двух занятий в неделю по 1 часа для каждой группы, в год 34 часов.

Сроки реализации

Программа рассчитана на 1 год обучения. Включает в себя 34 часа учебного времени. Для детей, проявивших отличительные способности по физической культуре предусмотрены индивидуальные занятия, которые позволяют развить способности обучающихся в лёгкой атлетике.

Календарный учебный график

Комплектование групп - 02.09.2021 - 30.09.2021

Начало учебного года - 02.09.2021 года

Окончание учебного года - 27.05.2022 года

Продолжительность учебного года - 34 недели

Входной контроль - проводится при наборе или на начальном этапе формирования коллектива – изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка

Промежуточная аттестация - с 26.12. - 30.12.2021 года

Итоговая аттестация - 23.05. по 27.05.2022 года

Праздничные дни в течение учебного года:

23 февраля 2022 г. «День защитника Отечества»,

8 марта 2022 г. «Международный женский день»,

1 мая 2022 г. «Праздник весны и труда»,

9 мая 2022 г. «День Победы»,

4 ноября 2021 г. "День народного единства".

Перенос выходных дней:

01 января 2022 г. перенос на 07 мая 2022 г.

02 января 2022 г. перенос на 03 мая 2022 г.

1.3 Учебно – тематическое планирование

№ п/п	Раздел рабочей программы, темы	Количество часов	
		практика	теория
1	Основы знаний о физической культуре		3
1.1	Порядок проведения физкультминуток, подвижных игр на переменах, гимнастики перед занятиями.		1
1.2	Тематические беседы в классах <i>о режиме дня школьника, о порядке проведения гимнастики, подвижных игр на переменах и физкультминуток.</i>		1
1.3	Научно-методическую литературу по проблеме организации работы ШСК, в условиях общеобразовательных учреждений.		1
2	Спортивные мероприятия	6	1
2.1	Спартакиада школьников	1	в течение года
2.2	спортивные фестивали	1	
2.3	эстафеты	1	
2.4	спортивные конкурсы	1	
2.5.	дни здоровья	1	
2.6	Проведения физкультминуток, подвижных игр на переменах, гимнастики перед занятиями	1	
3	Сдача нормативов ГТО	2	1
3.1	Обычный и челночный бег, подтягивание на высокой и низкой перекладинах, прыжки в длину с места и с разбега, преодоления разных дистанций на лыжах, отжимания, наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	2	1
4	Легкая атлетика	6	1

4.1	Бег	2	1
4.2	Прыжки	2	
4.3	Метание	2	
5	Фитбол-гимнастика	3	
5.1	Кувырок	1	
5.2	Упражнения на растяжку	1	
5.3	Силовая гимнастика	1	
6	Силовая аэробика	5	
6.1.	ОФП	5	
7	Подвижные и спортивные игры	2	
7.1	Баскетбол	2	
8	Тренерская работа	4	
9	Координация движений	В процессе занятий	
10	Организаторские умения	В процессе занятий	
11	Материал по выбору учителя и учащегося, определяемый школой	В процессе занятий	
	Всего часов:	28	6

1.4. Содержание Программы

1 раздел

«Основы знаний о физической культуре» (информационный компонент),

Содержание первого раздела (**«Основы знаний о физической культуре»**) представлено в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Понятие о движении и двигательном действии, технике движения. Общие представления о правилах и способах освоения двигательных действий в процессе занятий физической культурой.

Особенности выбора физических упражнений и величины нагрузки при развитии физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации. Основные правила и способы развития физических качеств на занятиях физической подготовкой.

Порядок проведения физкультминуток, подвижных игр на переменах, гимнастики перед занятиями.

Провести беседы в классах о режиме дня школьника, о порядке проведения гимнастики, подвижных игр на переменах и физкультминуток.

Научно-методическую литературу по проблеме организации работы ШСК, в условиях общеобразовательных учреждений.

2

3

4

5 раздел Спортивные мероприятия

Внеклассная спортивно - массовая и физкультурно – оздоровительная работа в школе планируется на учебный год. План утверждает директор и доводит до сведения педагогического коллектива школы.

3 раздел сдача нормативов ГТО

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

4 раздел. Легкая атлетика – королева спорта, включает в себя 42 вида. Занятия физической культурой во многом состоят из элементов л/а. Это бег, беговые упражнения, бег с препятствиями, метания, прыжковые упражнения, прыжки в длину и в высоту. Включение в занятия большого количества разнообразных прыжковых и беговых упражнений позволяет развить у детей координацию, ловкость, скоростно-силовые качества, укрепляет опорно-двигательный аппарат.

5 раздел Фитбол-гимнастика – это упражнения на гимнастических мячах. Используется для профилактики и лечения таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, невралгия, заболевания легких, желудочно-кишечного тракта, ишемической болезни сердца и др. Это практически единственный вид гимнастики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

6 раздел Силовая аэробика - представляет собой комплекс упражнений, оказывающий максимальное влияние на мышцы верхнего плечевого пояса, живота, нижних конечностей. Достоинствами этого вида тренировок является то, что в результате силовых упражнений происходит значительное ускорение обмена веществ, а также присутствует нагрузка на сердечно - сосудистую систему.

Основу занятий классической аэробикой составляют шаги, напоминающие танцевальные, в силовой же аэробике всякие танцевальные па отсутствуют. Здесь имеются только силовые упражнения, которые необходимо выполнять с легкими отягощениями, однако в быстром темпе. Таким образом ускоренный темп – это и есть аэробика, а определение «силовая» дается именно за счет применения отягощений. Как правило, в роли отягощений выступают гантели небольшого веса, а также используется вес собственного тела (отжимания, упражнения на пресс).

7 раздел Подвижные игры и спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол) — технико-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам;

1.5. Планируемые результаты.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса.

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения спортивных занятий. Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Предметные результаты – это приобретаемый опыт, который проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В результате освоения программного материала по обучающиеся:

Должны иметь представления:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- о способах изменения направления и скорости передвижения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов упражнений утренней гимнастики; - о правилах поведения на занятиях физической культурой;
- о правилах подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий;
- участвовать в образовательном мониторинге. Мониторинг может быть определен как система организации сбора, хранения, обработки и распространения информации о деятельности педагогической системы, обеспечивающая непрерывное слежение за ее состоянием и прогнозирование развития.

Уметь:

- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять комплексы упражнений (с предметами и без предметов), направленно воздействующие на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений на локальное развитие отдельных мышечных групп;

- выполнять упражнения на профилактику плоскостопия;
- выполнять комплексы дыхательных упражнений;
- выполнять комплексы упражнений на профилактику нарушения зрения;
- выполнять упражнения и технические действия из спортивных игр, самостоятельно проводить спортивные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе и беге, прыжках различными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- сдать нормативы ГТО

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

- Уметь применить приобретенные теоретические и практические данные подвижные и спортивных игр, войти в сборную команду школы;
- быть инициатором школьных спортивно- массовых мероприятий;
- внедрить в работу ШСК учебно-методический комплекс

Прогнозируемый результат.

- активное вовлечение подростков в спортивную жизнь школы;
- привлечение взрослого социально-положительного населения посёлка в жизнь клуба,
- создание информационного пространства;
- довести количество привлеченных к массовому спорту до -400 человек
- в течение года продолжить работу по участию в мероприятиях ШСК и по данным мониторинга, который проводился в мае 2018 года.
- сдача нормативов ГТО

2. Методическое и материально-техническое обеспечение рабочей программы

2.1 Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение образовательного процесса

Гимнастика 1.Стенка гимнастическая. 2.Бревно гимнастическое низкое,(напольное). 3.Козёл гимнастический. 4.Гантели (500г,1000г и т.д). 5.Маты гимнастические. 6.Мяч набивной (1кг,2кг,3кг). 7.Скакалки,палки,обручи гимнастические. Лёгкая атлетика 1.Планка и стойки для прыжков в высоту. 2.Флажки разметочные на опоре. 3.Рулетка измерительная. 4.Номера нагрудные и т.д. 5. Барьеры легкоатлетические 6. Маты для прыжков в высоту	Лыжи. 1.Лыжи. 2.Лыжные ботинки(размер) и палки(рост) Средства первой помощи. 1.Аптечка медицинская. Спортивные залы. 1.Спортивный зал игровой. 2.Спортивный зал ОФП. 3. Тренажерный зал 4.Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования. Пришкольный стадион. 1. Легкоатлетические дорожки. 2. Игровое поле для мини-футбола. 3. Площадки игровые волейбольная, баскетбольные
---	---

7. Колодки легкоатлетические 8. Секундомеры 9. Ядро 1,3,5 кг 10. Штанга с комплектом отягощения Подвижные и спортивные игры 1. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой. 2. Мячи баскетбольные. 3. Стойки волейбольные ,сетка волейбольная ,мячи волейбольные. 4. Ворота для мини-футбола ,сетка ,мячи футбольные. 5. Компрессор для накачивания мячей	4. Сектор для прыжков в длину Спортивный городок
--	--

2.2 Формы аттестации

Доля учеников участвующих в спортивных мероприятиях.

Доля учеников, сдавших нормативы ГТО

Наблюдение за учащимися во время тренировочных занятий и соревнований.

Мониторинг результатов по окончанию курса обучения.

Контроль соблюдения техники безопасности.

Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.

Контрольные тесты.

Выполнение контрольных упражнений.

Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.

Результаты соревнований.

2.3 Оценочные материалы

1. Начальный уровень характеризуется:

-наличием основ знаний о физкультурной деятельности, ограничениях и правилах выполнения двигательных действий с учетом личных функциональных возможностей и особенностей отклонения по состоянию здоровья;

-владением навыками самоконтроль;

-соблюдением рекомендаций по ведению ЗОЖ;

-двигательными умениями и способностью выполнять общеразвивающие и специальные физические упражнения самостоятельно без учета техники выполнения;

-готовностью по заданию учителя вступать в различные формы организации занятия (круговая тренировка, задания по карточкам и т.д)

2. Средний уровень характеризуется:

-наличием необходимых знаний и учет личных функциональных возможностей в процессе жизнедеятельности;

-владение навыками самоконтроля и самостоятельный мониторинг состояния своего здоровья;

- мотивацией на соблюдение рекомендаций по ведению ЗОЖ;
- двигательными умениями и способностью выполнять общеразвивающие и специальные физические упражнения самостоятельно с учетом техники выполнения;
- способностью по заданию учителя вступать в различные формы организации занятия и менять их в течение одного урока

3. Высокий уровень характеризуется:

- проявлением компетенций в области знаний и практического использования программного материала;
- владение навыками самоконтроля и самостоятельный мониторинг состояния своего здоровья;
- ведению ЗОЖ;
- заметным повышением качественных и количественных характеристик двигательной активности;
- набором необходимых двигательных умений и навыков для удержания и повышения уровня своего здоровья;
- готовностью самостоятельно выполнять общеразвивающие и специальные физические упражнения с учетом техники выполнения;
- способностью проводить самостоятельные функциональные тесты на проявление физических качеств и фиксировать их результаты

Методические рекомендации

Высокая оценка - создание механизмов ученического самоуправления в развитии физической культуры и спорта по всем направлениям деятельности

2.4 Методическое обеспечение программы.

Включает в себя нормативно-правовое **обеспечение**, программное **обеспечение** (**программы** дополнительного образования, элективных курсов, рабочие **программы** по предметам), наличие школьного учебно-**методического** комплекта для организации учебной, внеклассной и внеурочной деятельности, материалы для проведения мониторинговых исследований.

2.5. Список литературы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ (ред. от 07 мая 2013 года) "Об образовании в Российской Федерации".
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897;
- 3.Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. М., 1987.
- 4.Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. Ростов н/Д, 2001.
5. Багадирова, С.К. Материалы к курсу "Спортивная психология": учебное пособие/ С.К. Багадирова. - М.: Директ-Медиа, 2014. - 247 с.

6. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики

7.Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.

8. Каинов, А. Н.Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе : методические рекомендации / А. Н. Каинов, В. Е. Калинин, Л. В. Калинина. – Волгоград : ВГАФК, 2004. – 30 с.

9.Казьмин, В. Д. Дыхательная гимнастика / В. Д. Казьмин. – Ростов н/Д. : Феникс, 2000.

10. Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1-11 классов общеобразовательных учреждений. Под общ.ред. В.И Лях; А.А Зданевич. Просвещение. – М.: 2011г.,

11. Муравьев, В. А. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков: метод.пособие / В. А. Муравьев. – М. : Дрофа, 2009

18. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа / [сост. Е. С. Савинов]. — М.: Просвещение, 2011. С.3.

19. Программа по физической культуре Учащихся 1-11 классов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе». Авторы-составители А.П.Матвеев, Т.В.Петрова, Л.В.Каверкина.2011.

Сборник приказов и документов Министерства образования и науки «Вестник образования».

20.Справочник по детской лечебной физкультуре/ Под ред. М.И.Фонарева.-Л.:Медицина, 1983.- 360 с., ил.

21. Физическая культура. 1 — 11 кл.: Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений / Авт. -сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина. — М.: Дрофа,2004. — 80с.

22. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога. - Ростов н/Д: «Феникс», 2004.

23. «Физическая культура в школе» журнал.

УМК для учителя.

1. Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А.Киселев, С.Б.Киселева.- Волгоград: Учитель,2010.-239с.

2. Формирование универсальных учебных действий в основной школе : от действий к мысли. Система заданий: пособие для учителя под ред. А.Г.Асмолова. –М.: Просвещение,2010.-159с

УМК для учеников

Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 9 класс /А.Г.Макеева.-М.: Просвещение,2014г.-64с

Адреса порталов и сайтов в помощь учителю физической культуры

[http://spo.1september.ru/urok/сайт «Я иду на урок физкультуры»](http://spo.1september.ru/urok/сайт%20«Я%20иду%20на%20урок%20физкультуры»)

<http://fizkultura-na5.ru/>

<http://www.fizkult-ura.ru/ФизкультУРА: он-лайн справочник>

сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы
[http://zdd.1september.ru/Газета «Здоровье детей» Издательского дома «Первое сентября](http://zdd.1september.ru/Газета%20«Здоровье%20детей»%20Издательского%20дома%20«Первое%20сентября»)
[http://spo.1september.ru/Газета «Спорт в школе» Издательского дома «Первое сентября»](http://spo.1september.ru/Газета%20«Спорт%20в%20школе»%20Издательского%20дома%20«Первое%20сентября»)
<http://www.karina-kazak.narod.ru/physiol/lectures/lec1/content.html>Утренняя гимнастика:
Лекции для студентов и не только
http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdfФизическое воспитание и
физкультурно-оздоровительная работа в школе (из опыта работы учителя физической
культуры): Методические указания
<http://nsc.1september.ru/2002/01/6.htm>Уроки здоровья
http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf
Круговая тренировка с направленностью физических упражнений на воспитание
двигательной активности: Методические указания
<http://eidos.ru/olymp/sports/>Физкультура и спорт: Всероссийские дистанционные
эвристические олимпиады
<http://www.fismag.ru/>Журнал «Физкультура и спорт»
<http://www.olimpizm.ru/>Олимпийская энциклопедия
<http://slovari.yandex.ru/dict/olympic>Большая олимпийская энциклопедия.

