

**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**

«Пять колец»

Возраст обучающихся: 12-16 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 Особенности реализации программы.....	4
1.3 Планируемые результаты.....	5
1.4 Учебно- тематический план.....	7
2. Методическое и материально-техническая обеспечение рабочей программы	
2.1 Условия реализации программы.....	9
2.2 Форма аттестации.....	11
2.3 Оценочные материалы.....	12
2.4 Методическое обеспечение программы.....	12
2.5 Список литературы.....	13
2.6. Приложение.....	14

1. Пояснительная записка.

1.1.Актуальность программы

Одной из приоритетных социальных задач государства является забота о здоровье человека. Особого внимания заслуживает здоровье подрастающего поколения. При этом важное место в программе спортизации 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.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа, далее (Программа) «Пять колец» имеет цели:

Стратегическая: организовать и проводить спортивно-массовую работу в образовательном учреждении во внеурочное время.

Тактическая: создание образовательного пространства, способствующего образованию спортивно-массовых групп для профилактики вредных привычек, организации совместной деятельности подростков, развитию коммуникативных качеств обучающихся.

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 детской и подростковой среде как наркомания, курение, алкоголизм

1.2. Особенности реализации Программы.

Вид и методы обучения и тренировки.

Программа предназначена для обучающихся 6-10 классов. Составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2-х часов в неделю после учебных занятий, 68 часов в год. Наполняемость групп – от 15 до 30 человек

Занятия в кружке, проводятся с сентября до окончания учебного года.

Все занятия проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН. Реализация данной программы соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся. Занятия проводятся в спортивном зале, в тёплое время года на специализированной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих технологий.

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.

1.3 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 оздоровительной спортивно-физкультурной деятельности.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения Программы. 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 способ-

ности 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 практический данные подвижные и спортивных игр, войти в сборную команду школы;
- быть инициатором школьный 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 -500 человек

- в течение года продолжить работу по участию в мероприятиях ШСК и по данным мониторинга, который проводился в мае 2020 года.
- сдача нормативов ГТО

Критериями оценки являются три уровня усвоения обучающегося программного материала:

Есть три уровня усвоения обучающегося

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 самоконтроля;
- 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)
- участие в программе РДШ (Российское движение школьников)

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

1.4 Учебно-тематический план

Возраст обучающихся: 6-10 класс

Кол-во занятий: 2 раза в неделю. 68 часов.

Учебный год 2021-2022гг

№№	Раздел рабочей программы	Количество часов	
		пра кти ка	те ор ия
1	Основы знаний: 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.		8
2.	Способы деятельности: Спартакиада школьников научно-методическую литературу по проблеме организации работы ШСК, в условиях общеобразовательных учреждений.	В теч. года	

3.	Физическое совершенствование:		
	Сдача нормативов ГТО	В теч.года	
	Легкая атлетика	25	
	Фитбол-гимнастика	6	
	Силовая аэробика	6	
	Подвижные и спортивные игры	23	
	Координация движений	В процессе занятий	
	Организаторские умения	В процессе занятий	
	Материал по выбору учителя и учащегося, определяемый школой	В процессе занятий	
	Всего часов:	60	8

2. Содержание рабочей программы

2.1 Условия реализации программы

Рабочая программа рассчитана на три этапа подготовки.

Подготовительный этап: средства и методы физического воспитания используются исключительно в оздоровительных целях. Основная опасность, которая может помешать активному использованию физических упражнений на первом этапе – перегрузка ослабленных заболеванием органов. Чтобы ее не допустить, интенсивность нагрузок обычно определяется исходя из состояния наиболее слабого органа.

Основной этап: по мере улучшения адаптации организма учащихся к условиям мышечной деятельности и восстановления нарушенного заболеванием функционального состояния постепенно переходит к профессионально-прикладной подготовке.

Заключительный этап: обеспечивается повышение общей работоспособности, укрепление защитных сил организма.

Завершается процесс физического воспитания совершенствованием профессионально-важных качеств и двигательных навыков. Задачи этого этапа – дальнейшее улучшение физического развития и функционального состояния организма учащихся- решаются за счет использования всего комплекса средств физического воспитания.

Содержание рабочей программы состоит из:

1. **«Основы знаний о физической культуре»** (информационный компонент),
2. **«Способы деятельности»** (операциональный компонент),
3. **«Физическое совершенствование»** (мотивационный 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).

Следующий раздел **«Способы деятельности»** в своем учебном содержании соотносится с представлениями о предметности двигательной деятельности и отражается в соответствующих способах ее организации: планировании и регулировании деятельности, контроле за ее результатами.

Содержание раздела **«Физическое совершенствование»** ориентировано на укрепление здоровья школьников, их гармоничное физическое развитие и всестороннюю двигательную и физическую подготовленность. Данный раздел включает комплексы оздоровительной гимнастики, двигательные действия (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание и подвижные игры) и упражнения на развитие основных физических качеств.

6-10 классы

Основы знаний о физической культуре

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.

Способы деятельности

Занятия индивидуальной физической подготовкой, корректирующей и оздоровительной гимнастикой по планам, составленным учителем (с учетом индивидуально технической и физической подготовленности, медицинских показаний).

Подготовка мест занятий при выполнении комплексов упражнений для развития основных физических качеств, формирования осанки и телосложения (расположение инвентаря и оборудования, места отдыха после выполнения упражнений, использование средств техники безопасности: гимнастических матов, гимнастических скамеек, специальных стеллажей для хранения инвентаря и т. п.).

Приемы страховки и само страховки при совершенствовании двигательных действий.

Физическое совершенствование

1. 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.

Цель: Содействие всестороннему развитию физических качеств и духовных сил занимающихся. Добиваться умения технически выполнять различные виды бега. Следить, чтобы бег был естественным, легким, ритмичным, с хорошей осанкой, непринужденным положением рук, головы, туловища.

2. 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.

Цель: Укрепление здоровья ребенка, профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста и коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

3. 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).

Цели:

- Содействовать функциональному совершенствованию органов дыхания, сердечно - сосудистой и нервной систем;
- 2. Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формировать правильную осанку, содействовать профилактике плоскостопия);
- 3. Совершенствовать двигательные навыки, содействовать развитию основных физических качеств (ловкость, быстрота, сила, общая выносливость).
- 4. Подвижные игры и спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол) — технико-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам;

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:

педагогическое наблюдение (проявление интереса, поведение учащихся, внешние признаки реакции на физические нагрузки, степень внимания);
анкетирование или опрос (определение субъективных чувств);
выполнение практических тестов;
простейшие медицинские измерения (ЖЕЛ, ЧСС, масса тела и т.д.);
анализ рабочей документации.

Основной документ учета - журнал учета учебной работы группы и дневники самочувствие учеников, где, кроме данных про заболевания (подтвержденных справкой от врача), физического развития (рост, вес, окружность грудной клетки, ЖЕЛ).

Ведется учет изменений уровня физического состояния и физической подготовленности, а также самочувствие (пульс в покое, во время нагрузки, время восстановления после нагрузки, величина нагрузки, сон, аппетит, желание заниматься, наличие болевых ощущений, результаты функциональных проб). У школьного врача должны обязательно храниться индивидуальные карточки.

2.4 Методическое обеспечение рабочей программы

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. 5 Используемая литература:

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. Зациорский 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://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://spo.1september.ru/>Газета «Спорт в школе» Издательского дома «Первое сентября»
- <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.

