

**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 общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Спорт и здоровье»

Возраст обучающихся: 12 -16 лет

Срок реализации программ: 1 год

Разработана педагогом дополнительного образования:
Качановской Ириной Ивановной

Луга

2021 г.

Содержание

Раздел 1. Основные характеристики дополнительной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи программы.....	5
1.3. Содержание программы.....	5
1.3.1 Учебно-тематическое планирование.....	6
1.3.2 Содержание программы.....	6
1.4. Планируемые результаты.....	7

Раздел 2. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

2.1 Условия реализации программы.....	9
2.1.1 Материально-техническое обеспечение.....	9
2.1.2 Методическое обеспечение программы.....	10
2.2 Формы аттестации.....	10
2.3 Оценочные материалы.....	11
2.4 Список литературы.....	11

**«Не бойтесь расти медленно,
бойтесь остаться неизменными.»
(Китайская поговорка)**

1. Основные характеристики дополнительной общеразвивающей программы Егггг!

Bookmark not defined.

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа, далее (Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, направлена на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. Дополнительное образование детей обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию по физической культуре. Программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов и общепринятых методик оздоровления школьников. Программа подготовлена на основании примерной программы Физическая культура. 1 — 11 кл. общеобразовательных учреждений. Авторы-составители А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина, Т. Н. Казакова, Н. В. Крюкова, Н. Н. Назарова и Т. В. Петрова. Составлена она с учетом обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и Минимальных требований к качеству подготовки учащихся.

Нормативно-правовая база Программы разработана на основе:

- 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 организация 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.

Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая Программа «Спорт и здоровье» рассчитана на обучение детей 12-16 лет. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья школьников.

Актуальность и педагогическая целесообразность

Актуальность Программы - это создание системы оздоровления, закаливания детского организма и вовлечение детей школьного возраста в занятия физкультурой. Укрепление здоровья детей является важнейшей задачей педагогов и родителей. По данным медицинских специалистов, у 50% школьников наблюдается отклонения в здоровье, нарушение осанки и опорно-двигательного аппарата, более трети детей школьного возраста имеют хронические заболевания. Занятия физической культурой устраняют нарушения осанки, плоскостопие, укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную систему.

Возраст обучающихся

Программа рассчитана на детей 12-16 лет. Программа учитывает возрастные особенности. Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не более 30 человек.

К занятиям в кружке допускаются все учащиеся 6-10-х классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Сроки реализации

Программа рассчитана на проведение двух стандартных занятия в неделю, в год 68 часов.

Форма, режим и виды занятий

Форма обучения: очная.

Формы организации занятий: индивидуальный, групповой, комплексный

Виды деятельности: познавательная, игровая

Режим занятий:

Продолжительность занятий – 1 раза в неделю 2 академических часа с 10-минутным перерывом.

Продолжительность занятий: 45 минут.

Режим занятий соответствует годовому календарному учебному графику в

Муниципальном образовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа №6 им. Героя советского Союза В. П. Грицкова» (приказ № 240 от 01. 09. 2021 г.)

Календарный учебный график

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.

1.2. Цели и задачи

Целью данной программы в области физической культуры является формирование 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.

Как результат этого, предлагаемая Программа в своей предметной ориентации нацеливает педагогический процесс *на решение следующих задач:*

- повышение физиологической активности систем организма, содействие оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности;
- совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазаний, метании и плавании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями из гимнастики, легкой атлетики, лыжных гонок и подвижных игр;
- повышение физической подготовленности и развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной направленностью, простейшим способам контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма на занятиях физической культурой;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, включая утреннюю гимнастику, физкультминутки и подвижные игры.

Структура и содержание программы задаются в конструкции физкультурно-оздоровительной деятельности с выделением соответствующих разделов.

1.3. Содержание Программы

Содержание дополнительной общеразвивающей программы организовано по принципу дифференциации исходя из диагностики и стартовых возможностей обучающихся (базовый уровень сложности)

1.3.1 Учебно-тематическое планирование

№№	Раздел рабочей программы	Количество часов	
		практика	теория
1	Основы знаний о физической культуре		2
2	Двигательные способности	22	
2.1	выносливость	3	
2.2	сила	3	
2.3	скорость	3	
2.4	Координация движений	3	
3	Оздоровительная физическая культура.	32	
4	Организаторские умения	В процессе занятий	
5	Материал по выбору преподавателя и обучающегося, определяемый Программой	В процессе занятий	
	Всего часов	66	2

1.3.2 Содержание программы

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 детского организма. Чтобы ее не допустить, интенсивность нагрузок обычно определяется исходя из состояния ребёнка.

Основной этап: по мере улучшения адаптации организма учащихся к условиям мышечной деятельности постепенно занятия переходят 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.

Структурное содержание рабочей программы состоит из:

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

«Двигательные способности» (операциональный компонент)

«Оздоровительная физическая культура» (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). 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.

Следующий раздел **«Двигательные способности»** 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. *Упражнения с гимнастическим обручем:* комплекс общеразвивающих упражнений, вращение обруча различными частями тела (руками и туловищем).

Упражнения с набивными мячами: из положения лежа на спине поднимание и опускание мяча, зажатого между коленями; броски набивного мяча от правого и левого плеча на дальность.

Упражнения на гимнастической стенке: из положения лежа на животе сгибание и разгибание туловища с упором о нижнюю рейку, из положения стоя правым (левым) боком и опираясь на рейку гимнастической стенки приседание на одной ноге с вынесением другой вперед.

Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке: из упора лежа, руки на скамейке отжимание туловища; упражнения на равновесия.

Совершенствование техники: ранее разученные упражнения.

Содержание раздела **«Оздоровительная физическая культура»** 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. Занятия индивидуальной физической подготовкой, оздоровительной гимнастикой по планам, составленным учителем. 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.

1.4. Планируемые результаты

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к занятиям физической культурой;
- понимание значения упражнений для укрепления здоровья человека;

Учащиеся получают возможность для формирования:

- уважительного отношения к физической культуре;
- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- мотивации к систематическому выполнению изученных комплексов.

Предметные

Учащиеся научатся:

- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть основные способы передвижений человека;
- рассказывать о правильной осанке;
- выполнять упражнения для глаз;
- выполнять упражнения направленные на исправление нарушений осанки, плоскостопия;
- выполнять основные гимнастические упражнения.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- определять причины, которые приводят к плохой осанке и плоскостопию;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки.

Метапредметные

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- находить ошибки при выполнении упражнений и уметь их исправлять.

Учащиеся получают возможность научиться:

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;

- планировать, контролировать и оценивать двигательные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на укрепление тех или иных групп мышц.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- различать виды физических упражнений;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

Учащиеся научатся:

- рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам упражнений.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений.

2. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

2.1. Условия реализации Программы

Каждое занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала в конкретной теме. Определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям. Положительной и отрицательной переносимости учащимися нагрузки, пола, физического развития, двигательной подготовленности, возрастных особенностей.

Занятия проводятся на открытом воздухе и в спортивном зале.

При обучении двигательным действиям предпочтение отдается поэтапному и целостному методам, уделяется основное внимание овладению школой движений. На уроке сочетается развитие координационных и кондиционных способностей с обучением двигательным навыкам.

2.1.1 Материально-техническое обеспечение

Материально - техническое обеспечение школы способствует проведению работы по организации спортивного движения. В школе имеются 2 оборудованных спортивных зала, спортивная площадка, столовая; предметные кабинеты оснащены современным оборудованием. Работает кабинет социального педагога, педагога-психолога. Функционирует библиотека, укомплектованная литературой, необходимой для выполнения творческих, проектных, исследовательских работ учителей и обучающихся,

также имеются современные компьютеры с выходом в сеть интернет.

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
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

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
4. Сектор для прыжков в длину

Спортивный городок

2.1.2 Методическое обеспечение Программы

Каждое занятие в рамках Программы является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом. И направленных на освоение учебного материала в конкретной теме. Определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям. Положительной и отрицательной переносимости учащимися нагрузки, пола, физического развития, двигательной подготовленности, возрастных особенностей.

Занятия носят дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Представлены:

- дополнительные общеразвивающие программы по физкультурно-оздоровительному направлению;
- разработки внеклассных мероприятий по спортивному движению и формированию здорового образа жизни;
- методические рекомендации по олимпийскому движению для классных руководителей и учителей предметников;

- коллекция презентации по оздоровительным гимнастике и по формированию здорового образа жизни.

Информационные ресурсы

Информационная поддержка деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья участников образовательной деятельности, осуществляется через регулярное обновление сайта школы, публикации в районных СМИ.

2.2. Формы аттестации

Для эффективного отслеживания результатов обучающихся в рамках Программы разработан и ведется мониторинг результатов.

Мониторинг предполагает формирование следующих документов: входные и промежуточные анкеты, тесты (на выявление интереса к виду деятельности, развитие личностных качеств); «Карты результативности образовательных результатов»; «Карты спортивной активности обучающихся» результаты промежуточной и итоговой аттестации рейтинг участия в спортивных и конкурсных мероприятиях.

Активная жизненная позиция детей оценивается по результатам их участия в спортивных мероприятиях разного уровня.

Основные формы проведения аттестационных занятий:

- спортивный зачёт, сдача норм ГТО, организация и проведение спортивных мероприятий;
- индивидуальный, авторский, коллективный творческий проекты на спортивную или оздоровительную тему.

2. 3. Оценочный материал по Программе

Для оценки успешного развития обучающихся разработаны следующие критерии:

- двигательные умения и навыки с учетом индивидуальных особенностей;
- спортивная активность воспитанника.

Оценка результативности обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе осуществляется по двенадцати балльной системе и имеет три уровня оценивания:

- Высокий (7-9 баллов);
- Средний (5-7 баллов);
- Достаточный (3-5 баллов).

Критерии выявления результатов обучающихся:

1. Владение теоретическими знаниями.
2. Выполнение практических тестов.
3. Простейшие медицинские измерения (ЖЕЛ, ЧСС, масса тела и т.д.)

Каждый критерий оценивается от 1-3 баллов. Общий балл оценки обученности составляет сумма баллов по всем критериям.

Максимальное количество баллов - 12

2.4. Список литературы

- 1.Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. М., 1987.
 - 2.Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. Ростов н/Д, 2001.
 - 3.Казьмин, В. Д. Дыхательная гимнастика / В. Д. Казьмин. – Ростов н/Д. : Феникс, 2000.
 - 4.Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1-11 классов общеобразовательных учреждений. Под общ.ред. В.И Лях; А.А Зданевич. Просвещение. – М.: 2011г.,
 - 5.Муравьев, В. А. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков: метод.пособие / В. А. Муравьев. – М. : Дрофа, 2009
 - 6.Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.
 - 7.Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. – М.: ООО «Издательство АСТ» : ООО «Издательство Астрель», 2003. – 526 с.
 8. Назаренко Л.Д.Оздоровительные основы физических упражнений. М.,2002.
 - 9.Настольная книга учителя физической культуры. Автор-составитель Погадаев Г.И.М., 1998.
 10. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа / [сост. Е. С. Савинов]. — М.: Просвещение, 2011. С.3.
- Сборник приказов и документов Министерства образования и науки «Вестник образования».
11. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога. - Ростов н/Д: «Феникс», 2004.
 12. «Физическая культура в школе» журнал,.
 - 13.Электронный ресурс: <http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=6400> .

УМК учителя:

1. Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1-11 классов общеобразовательных учреждений. Под общ.ред. В.И Лях; А.А Зданевич Москва, «Просвещение» ,2011г.
 - 2.Муравьев, В. А. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков : метод. пособие / В. А. Муравьев. – М. : Дрофа, 2009.
- Журналы «Физическая культура в школе»,.
- Сборник приказов и документов Министерства образования и науки «Вестник образования»

УМК ученика:

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.