

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДВОРЕЦ ШКОЛЬНИКОВ
БУГУЛЬМИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принята на заседании
педагогического совета
МБОУ ДО дворец школьников
Протокол № 1 от 23.08.2023г.

Утверждена
Директор МБОУ ДО дворец школьников
И.В.Чумараева О.В.Чумараева
Приказ № 40 от 28.08.2023 г.
М.П.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-13 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Филатова Татьяна Александровна,
педагог дополнительного образования

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования дворец школьников Бугульминского муниципального района Республики Татарстан
2	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа ОФП «Спорт и здоровье»
3	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4	Сведения о разработчиках:	
4.1	ФИО, должность	Филатова Татьяна Александровна педагог дополнительного образования
5	Сведения о программе:	
5.1	Срок реализации	3 года
5.2	Возраст обучающихся	7-13 лет
5.3	Характеристика программы: тип, вид	Общеобразовательная общеразвивающая модифицированная
5.4	Цель программы	Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям физическими упражнениями, овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах
5.5	Планируемые результаты	Устойчивая мотивация к занятиям; активизация творческого потенциала обучающихся; совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, гибкости, выносливости, быстроты и ловкости. Подготовится и выполнить нормативы ГТО

Оглавление

Информационная карта.....	3
Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной обще развивающей программы».....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Методические условия реализации программы.....	6
1.3 Цель и задачи программы	7
1.4. Содержание программы.....	7
1.5. Учебный план	
1.6. Содержание учебного плана.	
1.7. Планируемые результаты.....	14
Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной обще развивающей программы».....	15
2.1. Условия реализации программы.....	15
2.2. Формы аттестации.....	15
2.3. Оценочные материалы.....	16
2.4. Методические материалы.....	17
2.5. Список используемой литературы.....	18
2.6. Программа воспитательной работы.....	19

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спорт и здоровье» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 29.12.2022 г.) в соответствии с п.1, ст.75 о том, что дополнительное образование детей и взрослых направлено на формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени; п.3, ст.23 об осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

п.1, ст.12 о том, что в организациях дополнительного образования образовательный процесс регламентируют образовательные программы, которые определяют содержание образования.

- Федеральным законом от 31.07. 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года.

(Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03. 2022 г. № 678-р г. Москва).

- Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018г. № 10.

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

- Федеральным законом «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» от 13.07. 2020 г. №189-ФЗ.
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Методическими рекомендациями по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ (в том числе адаптированных) ГБУ ДО «РЦВР», № 2749/23 от 07.03. 2023 г.;
- Уставом муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования дворец школьников Бугульминского муниципального района (далее МБОУ ДОдворец школьников);
- Положением о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах. (Пр. № 36 от 30 мая 2023г.)

Направленность программы—дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спорт и здоровье» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, по уровню освоения программа стартовая, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Данная программа является программой дополнительного образования, пред назначенной для дополнительных занятий по физическому воспитанию.

Актуальность программы заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Новизна программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре. В программе изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силовой выносливости, беговой выносливости, овладение техникой двигательных действий. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале.

Педагогическая целесообразность программы

по общей физической подготовке заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений. Программа разработана для желающих заниматься в секции ОФП на основе современных научных данных и практического опыта педагога и является отображением единства теории и практики. Программа ориентирована на свободный выбор занимающихся в видах спорта и форм физической активности.

Принципы, лежащие в основе программы: доступность (простота, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям);
наглядность (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
демократичность и гуманизм (взаимодействие педагога и воспитанника в социуме, реализация **собственных творческих потребностей**);
научность (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
«от простого к сложному» (научившись элементарным навыкам работы

обучающийся применяет **свои знания в выполнении творческих работ**).

Цель:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям физическими упражнениями, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - своей страны.

Задачи

Образовательные:

- обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)

Развивающие:

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- расширение спортивного кругозора детей.

Воспитательные:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

Адресат программы.

Программа предназначена для детей 7-13 лет.

Условия набора. В спортивную студию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Количество обучающихся.

Количество обучающихся в объединении определяется Уставом образовательной организации с учетом рекомендаций СанПиН. 2 группы по 15 человек.

Формы организационно-образовательного процесса и виды занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Количество часов в год – 144

В процессе занятий используются различные формы занятий: традиционные, комбинированные и практические занятия. В раздел практической работы входит и самостоятельная работа учащихся, как на занятии, так и в виде задания на дом.

Длительность 2 занятия в неделю по 2 часа

Форма организации деятельности обучающихся: групповая.

Форма обучения - очная.

Сроки освоения программы

Программа рассчитана на 3 года обучения - 432 часа. 144 часа в год.

Методические условия реализации программы

Реализация программы физкультурно-спортивной направленности требует традиционных и нетрадиционных форм и методов работы, направленных на создание оптимальных условий для достижения ожидаемых результатов в обучении, воспитании, развитии обучающихся, удовлетворении их индивидуальных возможностей, потребностей, интересов, раскрытия личностного потенциала каждого.

Методы обучения по данной программе разнообразны. Наиболее эффективными можно считать следующие:

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (осуществляется через беседы об основах техники ведения игры инструктажи о правилах поведения на занятиях);
- наглядный (показ обучающимся образцов, приемов, техники выполнения упражнений);
- практический (последовательное освоение этапов физ.упражнений, выполнение практических заданий, самостоятельных работ, домашних заданий);
- объяснительно – иллюстративный (демонстрация учебных наглядных пособий, плакатов).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно – иллюстративный – обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично – поисковый – участие в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа обучающихся.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности обучающихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми обучающимися;
- индивидуально – фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и другие.

Методы диагностики личностного развития воспитанников:

- сравнение и анализ выполняемых упражнений, итоговый анализ полученных умений и навыков воспитанников за период обучения.

Планируемые результаты

Будут знать:

Санитарно-гигиенические требования к занятиям;

Основные способы и особенности движения и передвижений человека;

О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;

О причинах травматизма и правилах его предупреждения;

Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.

Результат воспитывающей деятельности

Воспитать деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных,

духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства

Результаты развивающей деятельности

развитие ключевых компетенций, а также психических свойств личности обучающихся в соответствии с обозначенными задачами.

Содержание программы отражается в учебном плане. Программа содержит перечень разделов и тем, количество часов по каждой теме с разбивкой на аудиторные (теоретические и практические виды занятий).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы, аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Травматизм в спорте, причины.	2	2		беседа, инструктаж
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	2	2		беседа
3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	2	2		беседа, контрольное тестирование
	Общая физическая подготовка (ОФП)	126	4		
4.	Строевые упражнения	2		2	
5.	Общеразвивающие упражнения	40		40	
6.	Оздоровительная гимнастика	30		20	
7.	Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость, дыхание	20		20	
8.	Беговые, прыжковые упражнения	20		20	
9.	Сдача контрольных нормативов	6	0	6	тестирование
10.	Сдача нормативов ГТО	6	0	6	тестирование
Итого		144	10	134	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 1 года обучения

1. Вводное занятие. Техника безопасности. Травматизм в спорте, причины

Теория. Правила техники безопасности при проведении секционных занятий.

Основы знаний. История возникновения и развития физической культуры.

Физическая культура и олимпийское движение в России. Характеристика двигательных качеств. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Режимы тренировочных занятий и

отдыха. Знание процессов происходящих в организме под влиянием физических упражнений. Самоконтроль. Гигиена спортсмена и закаливание.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль

Теория: Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.

Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания.

Самоконтроль. Врачебный контроль.

Практика. Упражнения по ОФП

Ожидаемый результат. Знание правил личной гигиены, соблюдение режима дня.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь

Теория. Правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки.

Практика. Упражнения по ОФП

Ожидаемый результат. Соблюдение правил поведения в спортивном зале и спортивной площадке, знание правил соревнований, умение правильно использовать спортивные оборудование и инвентарь на занятиях в группах ОФП.

Формы контроля. Беседа. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь

4. Физическая подготовка. Общая физическая подготовка. Строевые упражнения

Теория. Информация о строевых упражнениях

Практика. Выполнение строевых упражнений: «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Разновидности ходьбы. ОРУ в строю.

Ожидаемый результат. Четкое выполнение строевых приемов, умение выполнять коллективные действия.

Форма контроля. Выполнение контрольных упражнений

5. Общеразвивающие упражнения

Теория. Общеразвивающие упражнения

Практика. Комплекс ОРУ без предмета. Комплекс ОРУ с предметами. Комплекс ОРУ с мячами. Разучивание упражнений на развитие гибкости, растяжка. Комплекс ОРУ на месте.

Ожидаемый результат. Овладение элементами акробатики, развитие ловкости, гибкости, точности движений, умение выполнять коллективные действия, воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу.

Форма контроля. Выполнение контрольных упражнений.

6.Оздоровительная гимнастика

Теория. Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника. Правила стретчинга.

Практика. Комплексы упражнений на растяжку. (Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг- для позвоночника).

Ожидаемый результат. Знание и правильное выполнение комплексов лечебной физической культуры.

Форма контроля. Беседа, выполнение контрольных упражнений.

7. Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость, дыхание

Теория. Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений. Упражнения на гибкость. Упражнения на быстроту. Упражнения на выносливость.

Дыхательные упражнения.

Практика. Измерение объема легких при помощи «воздушного шара».

Дыхательное упражнение «ладошки». Дыхательное упражнение «насос».

Дыхательное упражнение «кошка». Комплекс Дыхательных упражнений.

Ожидаемый результат. Научить детей правильно вдыхать через нос. Добиваться активной вентиляции легких детей. Воспитать ценностное отношение к ЗОЖ. Развить физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, выносливость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля. Выполнение контрольных упражнений. Выполнение контрольных упражнений

8.Беговые, прыжковые упражнения

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практика. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: скакалки, мячи, гимнастические палки. Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.

Ожидаемый результат. Развить навык взаимодействия обучающихся, ловкость, внимание, координацию движений.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

9. Сдача контрольных нормативов

Практика. Тестирование.

10. Сдача нормативов ГТО

Практика. Тестирование. Бег. Кроссы. Тренажёры

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы, аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Физическая культура как средство воспитания жизненно важных качеств	2	2		беседа, инструктаж
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Гигиена одежды и обуви, Режим питания и питьевой режим. Двигательный режим школьников - подростков.	2	2		беседа
3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	2	2		беседа, контрольное тестирование
	Общая физическая подготовка (ОФП)	126	4		
4.	Строевые упражнения	2		2	
5.	Общеразвивающие упражнения	40		40	
6.	Оздоровительная гимнастика	30		20	
7.	Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость, дыхание	20		20	
8.	Беговые, прыжковые упражнения	20		20	
9.	Сдача контрольных нормативов	6	0	6	тестирование
10.	Сдача нормативов ГТО	6	0	6	тестирование
Итого		144	10	134	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 2 год обучения

1. Физическая культура и спорт в РФ. Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности. Возникновение и история физической культуры. Основные принципы системы физического воспитания. Принцип всестороннего развития личности.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль

Теория. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.

Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль. Гигиена одежды и обуви, предупреждение травматизма, оказание первой помощи. Режим питания и питьевой режим. Личная гигиена. Практика- тестирование.

Ожидаемый результат. Знание правил личной гигиены, соблюдение режима дня.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь

Теория. Правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах , общей физической подготовки.

Практика. Упражнения по ОФП

Ожидаемый результат. Соблюдение правил поведения в спортивном зале и спортивной площадке, знание правил соревнований, умение правильно использовать спортивные оборудование и инвентарь на занятиях в группах ОФП.

Формы контроля. Беседа. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь

4. Физическая подготовка. Общая физическая подготовка. Строевые упражнения

Теория. Повторение пройденного .Введение новых упражнений.

Практика. Выполнение строевых упражнений: «Равняйсь!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Разновидности упражнений в движении. ОРУ в строю.

Ожидаемый результат. Четкое выполнение строевых приемов, умение выполнять коллективные действия.

Форма контроля. Выполнение контрольных упражнений, тестов.

5.Общеразвивающие упражнения

Теория. Общеразвивающие упражнения

Практика. Комплекс ОРУ без предмета. Комплекс ОРУ с предметами. Комплекс ОРУ с мячами. Разучивание упражнений на развитие гибкости, растяжка.

Комплекс ОРУ на месте.

Ожидаемый результат. Овладение элементами акробатики, развитие ловкости, гибкости, точности движений, умение выполнять коллективные действия, воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу. Форма контроля. Выполнение контрольных упражнений.

6.Оздоровительная гимнастика

Теория. Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника. Правила стретчинга (Упражнения на растяжку и гибкость).

Практика. Комплексы упражнений на растяжку. (Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг- для позвоночника).

Ожидаемый результат. Знание и правильное выполнение комплексов лечебной физической культуры.

Форма контроля. Беседа, выполнение контрольных упражнений.

7. Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость, дыхание

Теория. Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений.

Упражнения на гибкость. Упражнения на быстроту. Упражнения на выносливость.

Дыхательные упражнения.

Практика. Измерение объема легких при помощи «воздушного шара».

Дыхательное упражнение на задержку дыхания. Дыхательное упражнение на активную вентиляцию лёгких. Дыхательное упражнение «кошка».

Комплекс Дыхательных упражнений.

Ожидаемый результат. Научить детей правильно вдыхать через нос. Добиваться активной вентиляции легких детей. Воспитать ценностное отношение к ЗОЖ.

Развить физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, выносливость.

Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля. Выполнение контрольных упражнений.

8. Беговые, прыжковые упражнения

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практика. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: скакалки, мячи, гимнастические палки. Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.

Ожидаемый результат. Развить навык взаимодействия обучающихся, ловкость, внимание, координацию движений.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

9. Сдача контрольных нормативов

Практика. Тестирование. Предварительные сдачи нормативов.

10. Сдача нормативов ГТО по возрасту.

Практика. Тестирование. Бег. Кроссы. Тренажёры

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы, аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья. Влияние физических упражнений на организм человека.	2	2		беседа, инструктаж
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	2	2		беседа
3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	2	2		беседа, контрольное тестирование
	Общая физическая подготовка (ОФП)	126	4		
4.	Строевые упражнения	2		2	
5.	Общеразвивающие упражнения	40		40	
6.	Оздоровительная гимнастика	30		20	
7.	Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость, дыхание	20		20	
8.	Беговые, прыжковые упражнения	20		20	
9.	Сдача контрольных нормативов	6	0	6	тестирование
10.	Сдача нормативов ГТО	6	0	6	тестирование

Итого	144	10	134
-------	-----	----	-----

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 3 год обучения

1. Вводное занятие.

Теория. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. В основе оценки физического развития лежат параметры роста, массы тела, пропорции развития отдельных частей тела, а также степень развития функциональных способностей его организма:

для соматического и физического здоровья – я могу;

для психического – я хочу;

для нравственного – я должен.

Важнейшими факторами влияющими на здоровье являются:

образ жизни; питание; оздоровительная гимнастика; экология.

Практика. Беседа: «О профилактике простудных заболеваний»

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль

Теория. Правила техники безопасности при проведении секционных занятий.

Основы знаний. История возникновения и развития физической культуры.

Физическая культура и олимпийское движение в России.

Практика. Упражнения. Характеристика двигательных качеств. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Режимы тренировочных занятий и отдыха. Знание процессов происходящих в организме под влиянием физических упражнений.

Самоконтроль. Гигиена спортсмена и закаливание.

Ожидаемый результат. Знание правил личной гигиены, соблюдение режима дня.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь

Теория. Правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки. Двигательный режим школьников.

Оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Места занятий, оборудование, инвентарь.

Практика. Упражнения по ОФП

Ожидаемый результат. Соблюдение правил поведения в спортивном зале и спортивной площадке, знание правил соревнований, умение правильно использовать спортивные оборудование и инвентарь на занятиях в группах ОФП.

Формы контроля. Беседа. Практические занятия - освоение и обрабатывание практических знаний и умений, экскурсии, занятия-игры, уроки-соревнования.

4.Физическая подготовка. Общая физическая подготовка. Строевые упражнения

Теория. Информация о строевых упражнениях

Практика. Практика. Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной

шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три.

Смыкание строя. Строевые, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером; строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения.

Ожидаемый результат. Четкое выполнение строевых приемов, умение выполнять коллективные действия.

Форма контроля. Выполнение контрольных упражнений

5.Общеразвивающие упражнения

Теория. Общеразвивающие упражнения

Практика. Комплекс ОРУ без предмета. Комплекс ОРУ с предметами. Комплекс ОРУ с мячами. Разучивание упражнений на развитие гибкости, растяжка Комплекс ОРУ на месте.

Ожидаемый результат. Овладение элементами акробатики, развитие ловкости, гибкости, точности движений, умение выполнять коллективные действия, воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу.

Форма контроля. Выполнение контрольных упражнений.

6.Оздоровительная гимнастика

Теория. Укрепление мышечного корсета; укрепление опорно-связочного аппарата; нормализация веса; общее укрепление иммунной системы организма и повышение жизненного тонуса.

Ожидаемый результат. Знание и правильное выполнение комплексов лечебной физической культуры.

Форма контроля. Беседа, выполнение контрольных упражнений.

7. Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость, дыхание

Теория. Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений.

Упражнения на гибкость. Упражнения на быстроту. Упражнения на выносливость. Дыхательные упражнения.

Практика. Измерение объема легких при помощи «воздушного шара».

Дыхательное упражнение «ладошки». Дыхательное упражнение «насос».

Дыхательное упражнение «кошка». Комплекс Дыхательных упражнений.

Ожидаемый результат. Научить детей правильно вдыхать через нос.

Добиваться активной вентиляции легких детей. Воспитать ценностное отношение к ЗОЖ. Развить физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, выносливость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля. Выполнение контрольных упражнений.

8. Беговые, прыжковые упражнения

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практика. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: скакалки, мячи, гимнастические палки. Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.

Ожидаемый результат. Развить навык взаимодействия обучающихся, ловкость, внимание, координацию движений.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

9. Сдача контрольных нормативов

Практика. Тестирование. Контрольные испытания, соревнования

Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовленности.

10. Сдача нормативов ГТО

Практика. Сдача нормативов На 1-4 ступени ГТО (по возрасту)

Тестирование. Бег. Кроссы. Тренажёры

Организационно педагогические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Место проведения: спортивный зал; оборудованная спортивная площадка на открытом воздухе с искусственным покрытием - Лыжная база.

Инвентарь: мячи, скакалки, гимнастические палки, коврики для фитнеса.

Формы аттестации контроля и оценочные материалы

Формы, методы и приемы обучения, используемые при реализации программы: практический (выполнение практических заданий)

наглядный (наблюдения, изучение явлений, происходящих в окружающей среде)

словесный (инструктажи, беседы, разъяснения)

Формы контроля:

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие.

Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

подготовительной (ходьба, бег, обще развивающие упражнения),

основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, подвижных и спортивных игр и т.д.),

заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов)

Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов.

Формы аттестации

Способы проверки дополнительной образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;

- сдача контрольных нормативов по физической подготовке;

- Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год. Тестирование проводят в начале

учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и в апреле – мае.

Оценочные материалы

В течение освоения программы проводится аттестация, целью которой является определение степени усвоения материала обучающимися и стимулируется потребность обучающихся к совершенствованию своих знаний и улучшению практических результатов.

Ожидаемые результаты и способы их проверки устойчивая мотивация к занятиям; активизация творческого потенциала обучающихся; успешное выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке.

Список используемой литературы

Список рекомендованной литературы для детей

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик»,2002.
2. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М.,«АСТ», 2010.
3. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М.,1981.
4. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
5. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 1998.
6. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс»,2010.
7. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2004.

Список рекомендованной литературы для родителей

1. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. (серия «Мир Вашего ребенка) – М., «Феникс»,2001.
2. Былеева А.В. Подвижные игры. – М., «Физкультура и спорт», 1982
3. Голубев А. М. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. И.П.К.Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
4. Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма – М., «Детство-пресс», 2006.
5. Милосердова Г.А., Мастюгина Е.Г. Мой ребенок – победитель.
6. Подшибякин А.К. Закаливание – залог здоровья. - М., 1984
7. Светов А., Школьников Н. Физическая культура в семье. - М., 1973.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДВОРЕЦ ШКОЛЬНИКОВ БУГУЛЬМИНСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

«Утверждаю»

Приказ № ____ от «____» ____ 20 ____ г.

Зам. директора по ВР Е.В. Кошкина_____

ПРОГРАММА
воспитательной работы
на 2023- 2024 учебный год
студии «Спорт и здоровье»
педагог дополнительного образования
Филатова Татьяна Александровна

Цель: формирование актуальных социальных и культурных компетенций обучающихся, навыков жизнестойкости и самоопределения, формирование навыков XXI века через приобщение детей к культурному наследию на муниципальном и региональном уровнях, через популяризацию среди обучающихся научных знаний, через физическое воспитание и формирование культуры здоровья, через трудовое воспитание детей и их профессиональное самоопределение, через экологическое воспитание и развитие добровольчества среди обучающихся, через содействие реализации и развитию лидерского и творческого потенциала детей как приоритетов российской государственной политики в сфере образования.

Задачи:

- мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей, развивать интерес к внутреннему миру другого человека;
- развивать доброжелательность и эмоциональную отзывчивость, понимание других людей и сопереживание им;
- формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления;
- развивать навыки организации и осуществления сотрудничества с педагогами, сверстниками, родителями, старшими детьми в решении общих проблем;
- формировать способность к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, к принятию ответственности за их результаты;
- повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения;
- формировать способность открыто выражать и отстаивать свою нравственную позицию, проявлять критичность к собственным намерениям, мыслям и поступкам;
- способствовать формированию основ морали - осознанной обучающимся необходимости определённого поведения, обусловленного принятыми в обществе представлениями о добре и зле, должном и недопустимом, укрепление у обучающегося позитивной нравственной самооценки, самоуважения и жизненного оптимизма;
- развивать гуманистические и демократические ценностные ориентации.

Циклограмма работы педагога дополнительного образования в течение года

Ежедневно: подготовка к занятиям, заполнение учебной документации.

Еженедельно: планирование работы педагога, внесение изменений, подготовка к конкурсам по объединениям.

Ежемесячно: посещение заседаний МО, проведение мероприятий согласно ВП, изучение документов по педагогической деятельности.

Один раз в год: составление рабочей программы на каждый год обучения, выступление на педагогических чтениях, составление отчётов о проделанной работе за полугодия.

Направления и задачи воспитательной работы

1. Организация коллективной деятельности.

Задачи:

- формирование сплоченного коллектива через развитие коммуникативных способностей обучающихся, организация работы по единению и сотрудничеству руководителя и обучающихся, формирование навыков совместной деятельности;
- формирование чувства взаимного уважения.

2. Воспитание нравственных чувств и этического сознания.

Задачи:

- выработка нравственного сознания, включающего устойчивые нравственные убеждения, понятия;
- развитие глубоких нравственных чувств;
- формирование чувств уважения к человеку труда и старшему поколению;
- формирование навыков поведения.

3. Воспитание экологической культуры, приобщение к культуре здорового и безопасного образа жизни и безопасности жизнедеятельности.

Задачи:

- создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся. Сформировать понятие о том, что только здоровый человек способен и готов к активной творческой жизнедеятельности;
- развитие физических качеств обучающихся, формировать у них потребность в ведении здорового образа жизни, желание быть здоровым;
- формирование чувств бережного отношения к природе и окружающей среде.

4. Гражданско-патриотическое воспитание

Задачи:

- формирование осознанного отношения к Отечеству, его прошлому, настоящему и будущему на основе исторических ценностей и роли России в судьбах мира;
- формирование чувств уважения к памяти защитников Отечества и подвигам героев Отечества;
- формирование чувств уважения к закону и правопорядку;
- формирование чувств гражданственности и патриотизма.

5. Воспитание любви к родине, малой родине.

Задачи:

- воспитание чувств верности своему Отечеству через любовь к семье и своему родному дому;
- формирование чувств бережного отношения к традициям многонационального народа Российской Федерации;
- формирование чувств бережного отношения к культурному наследию страны.

6. Трудовое, профориентационное направление воспитательной работы.

Задачи:

- формирование чувства уважения к человеку труда и старшему поколению;
- формирование у обучающихся личностных и общественно - значимых мотивов выбора профессии;

-определение склонностей, интересов и способностей обучающихся к конкретному виду деятельности и возможностей реализации;
 - ознакомление обучающихся с профессиограммами, информация о ситуации на рынке труда, об учебных заведениях республики, страны и о других способах получения профессии.

7.Методическая работа, самообразование.

Задачи:

-формирование способности к творческому саморазвитию, к творческой деятельности;
 - внедрение в учебный процесс инновационных педагогических технологий.

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	ФИО ответственного Отметка о выполнении
<i>1. Организация коллективной деятельности</i>			
1	Подготовка кабинета к началу учебного года. Оснащение кабинета наглядным пособием	август	Филатова Т.А.
2	Формирование возрастных групп	сентябрь	Филатова Т.А.
3	Составление отчётов о проделанной работе за полугодия	декабрь, май	Филатова Т.А.
<i>2. Воспитание нравственных чувств и этического сознания</i>			
1	Воспитание любви к месту, где родился и живёшь, уважения к его историческому прошлому и настоящему, чувства ответственности за его будущее	в течение года	Филатова Т.А.
2	Развитие творческой активности. Вырабатывать привычку вести себя в соответствии с общепринятыми нормами, как в обществе, так и дома	в течение года	Филатова Т.А.
<i>3. Воспитание экологической культуры, приобщение к культуре здорового и безопасного образа жизни и безопасности жизнедеятельности</i>			
1	Беседа о профилактике простудных заболеваний	октябрь февраль	Филатова Т.А.
2	Участие в спортивных мероприятиях Городские соревнования Сдача нормативов ГТО Занятия в парке (кроссы,лыжные прогулки)	в течение года	Филатова Т.А.
3	Прохождение ежегодного медицинского осмотра	октябрь	Филатова Т.А.
<i>4. Гражданско-патриотическое воспитание</i>			

1	Формирование у подрастающего поколения верности Родине, готовности служить Отечеству	в течение года	Филатова Т.А.
2	Создание благоприятных условий для сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей, формирование потребности в здоровом образе жизни	в течение года	Филатова Т.А.
3	Развитие гуманизма, милосердия и общечеловеческих ценностей	в течение года	Филатова Т.А.

5. Воспитание любви к родине и малой родине

1	Воспитание любви к месту, где родился и живёшь, уважения к его историческому прошлому и настоящему, чувства ответственности за его будущее	апрель	Филатова Т.А.
2	Воспитание уважения к национальным традициям своего народа, толерантности, культуры общения, бережного отношения к духовным богатствам родного края	октябрь	Филатова Т.А.

6. Трудовое, профориентационное направление воспитательной работы

1	Анкетирование «Моя будущая профессия»	февраль	Филатова Т.А.
2	Воспитания у детей уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям	май	Филатова Т.А.
3	Формирования у детей умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности	ноябрь	Филатова Т.А.
4	Развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий	декабрь	Филатова Т.А.

7. Методическая работа, самообразование

1	Составление рабочей программы на каждый год обучения	август	Филатова Т.А.
2	Повышение профессионального мастерства: взаимопосещение занятий, мероприятий, мастер-классов, обмен опытом; изучение профессиональной литературы, образовательных порталов и сайтов	в течение года	Филатова Т.А.
3	Создание методических разработок	в течение года	Филатова Т.А.

4	Изучение нормативно правовых документов по педагогической деятельности	в течение года	
5	Подготовка и участие в соревнованиях, Подготовка и участие в сдаче норм ГТО	в течение года	Филатова Т.А.
8. Работа с родителями			
1	Родительские собрания Обсуждение проделанной работы детьми во время летних каникул. План работы на учебный год. Планирование мероприятий в течение года. «Режим дня, занятия физической культурой, спортом – систематичность и регулярность» «Подведение итогов, рекомендации на летние каникулы»	сентябрь май	Филатова Т.А.
2	Индивидуальные консультации, беседа	в течение года	Филатова Т.А.