Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр дополнительного образования»

Рассмотрено
на заседании
методического совета
Протокол «26» июня 2023 г. № 6

Утверждаю
Директор МБОУ ДО «ЦДО»
_____ / Е.А. Смелякова/
Приказ №144 – од от «27» июня 2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортик»

Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации программы: 1 год
Объем 324 академических часа

Автор-составитель программы:
Соколов Евгений Викторович
Педагог дополнительного образования

д. Юмас
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение:

1.1. Дополнительная общеобразовательная программа «Спортик» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г.
- Указ Президента Российской Федерации от 01.12.2016 № 642 «О Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2016 г. № 317 «О реализации Национальной технологической инициативы» (в ред. от 24.07.2020);
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11).
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196); - «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
- Концепция развития системы дополнительного образования детей Ханты-Мансийского автономного округа – Югры до 2030 г., утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

1.2. Направленность:

Программа «Спортик» направлена на пропаганду здорового образа жизни, развитие здоровья, физического совершенствования и достижение высоких спортивных показателей. Программа разработана с учетом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни, включает большое количество подвижных игр, дает возможность подросткам активно участвовать в соревнованиях, концертах и фестивалях. Воспитанники приобретают определенный объем знаний, умений, навыков, которые необходимы в каждом изучаемом виде спорта.

Возраст обучающихся по программе: от 11 до 17 лет.

1.3. Актуальность программы

Актуальность настоящей программы состоит в том, что именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься различными видами спорта, гимнастикой, спортивными играми, на основе современных научных данных и практического опыта педагога, и является отображением единства теории и практики. А так же на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

1.4. Цель программы:

Достижение всестороннего развития личности, способной реализовать свой потенциал, как в собственных, так и в интересах общества, посредством организации их целенаправленной творческо-двигательной активности

1.5. Задачи программы:

Предметные/обучающие:

- обучить техническим приёмам и правилам спортивных игр.

Метапредметные/Развивающие:

-обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Личностные/воспитательные:

1. Образовательные:

•ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

•формировать правильную осанку;

•обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;

•изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;

•формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

2. Развивающие:

•развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;

•совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими (в первую очередь –гимнастическими) упражнениями.

3. Воспитательные:

•прививать жизненно важные гигиенические навыки;

•содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

•стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;

•формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

4. Оздоровительные:

•улучшать функциональное состояние организма;

•повышать физическую и умственную работоспособность;

•способствовать снижению заболеваемости.

Данная ПДО имеет физкультурно-спортивную направленность

Личностные:

- Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- Формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- Развитие этнических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спортивных ситуаций;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные:

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- Формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- Овладение начальными сведениями о сущности и особенности объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношение между объектами и процессами.

Предметные:

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- О владении умением организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физических состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторингами здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость, ловкость).

1.6. Отличительная особенность программы:

Программа дополнена с учетом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что дает возможность подросткам активно участвовать в соревнованиях, концертах и фестивалях.

1.7. Характеристика программы:

Программа состоит из образовательных модулей:

Физическая культура в современном обществе

Основные принципы и правила занятий физической культурой

Направления физической культуры

Развитие базовых физических параметров

1.8. Адресат программы:

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Возраст обучающихся: от 11 до 17 лет.

Общий объем программы – 324 часов, по 108 часов на каждую группу.

Обучение по программе «Спортик» может проходить в 3-х группах.

Уровень освоения программы стартовый.

Количество обучающихся - по 7 человек в каждой группе.

Учебные группы разновозрастные. Набор детей в объединение осуществляется на основании заявления родителей.

Организация режима проведение занятий, а также комплектование групп производиться в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями.

1.9. Объем программы: 324 академических часов:

№ п/п	Уровень	Академических часов	Сроки реализации в 2022-23 уч. году	Количество дней в неделю/недель
1	Уровень1 Физическая культура в современном обществе.	144(2)	12 .09 – 11.06	2/36
2	Уровень 2 Основные принципы и правила занятий физической культурой.	36	12 .09 – 11.06	1/36
	Всего	324		

1.10. Форма и режим занятий:

Организация режима проведения занятий производится в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями. Занятия проходят один раз в неделю по 3 учебных часа или 3 раза в неделю по 1 учебному часу. Режим занятий может быть изменен по усмотрению педагога.

1.11. Уровень освоения программы: стартовый

1.12. Планируемые результаты

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи,
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Метапредметные:

- проявлять самостоятельность и творческую инициативность, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг, активно включаться в коллективную деятельность.
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность.

Предметные:

- использовать разученные подвижные игры для своего досуга;
- знать названия и правила народных игр стран.
- учитывать требования безопасности.

1.13. Формы контроля и подведения итогов реализации программы

Программа предусматривает контрольные проверки

Цель контроля – определить динамику развития воспитанников.

Задача – определение уровня развития физической подготовленности

- *вводный,* который проводится на первых занятиях, в начале изучения отдельных тем или разделов программы;
- *текущий*, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме;
- *итоговый,* проводимый после завершения учебной программы.

Форма оценки результата: **устный опрос**; **самостоятельные работы**, демонстрирующие умения учащихся применять усвоенные по определенной теме знания на практике; **собеседование, тестирование и соревнования, фестивали, концерты.**

Применяя контроль, важно увидеть не только процесс, но и результат этого процесса: уровень развития физических качеств, творческий потенциал, уровень облученности и воспитания детей, их адаптацию в социуме.

Это позволяет получить дополнительную информацию как положительного, так и отрицательного характера и своевременно принять соответствующие меры.

2. Организационно-педагогические условия реализации программы

2.1. Учебный план Уровень I

№	Наименование раздела	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Знакомство с программой.	4	1	3
2	Физическая культура и спорт в России	28	1	27
3	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	21	1	20
4	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	31	1	30
5	Гимнастика	10		10
6	Легкая атлетика	5		5
7	Игры малой подвижности	5		5
8	Подвижные игры	6	1	5
9	Развитие выносливости	5		5
10	Развитие быстроты	6	1	5
11	Развитие ловкости	5		5
12	Развитие гибкости	5		5
13	Контрольные испытания, соревнования	6	1	5
14	Итоговое занятие.	5		5
	Итого:	144	7	136

Учебный план Уровень II

№	Наименование раздела	Всего часов	Теория	Практика
1	Гимнастика	6	1	5
2	Легкая атлетика	6	1	5
3	Игры малой подвижности	6	1	5
4	Подвижные игры	6	1	5
5	Развитие выносливости	6	1	5
6	Контрольные испытания, соревнования	5	1	4
7	Итоговое занятие.	1		1
	Итого:	36	6	30

2.2. Календарный учебный график

Уровень	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество часов	Режим занятий
Уровень 1	12.09	12.06	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
Уровень 2	12.09	12.06	36	36	1 раз в неделю по 1 часу

2.3.Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога

способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в объединении состоит в том, что педагог может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий. Педагог формирует у обучающихся, прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в объединение;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- тематические беседы.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, педагог может сделать вывод о сформированности у обучающихся необходимых качеств.

2.4. Условия реализации программы:

Программа «Спортик» реализуется в спортивном зале.

2.4.1. Материально-техническое обеспечение:

Помещение, где проходят занятия, оформлено так, чтобы у учащихся возникло чувство комфорта. В объединении накоплен достаточный материал для осуществления учебного процесса:

-стенды и памятки;

-для оказания первой медицинской помощи имеется аптечка с подбором медикаментов.

2.4.2. Оборудование:

Скакалка Xiaomi Yunmai Intelligent Training Jump Rope YMSR-P701	1
Коврик Atemi 1730x610x40mm Green AYM0214	1
Нейроскакалка КруВер КВ-001 Yellow	1
1М Г Детский спортивный комплекс вертикаль-Юнга 1м г	3
Секундомер электронный CX ANYTIME - XL010 H10212	10
Мяч гимнастический Torneo, 55 см	1

2.5. Кадровое обеспечение программы:

Образование педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу – высшее.

Специальность – культурно-просветительская работа. Куйбышевский государственный институт культуры , 1985г.

Пройдена профессиональная переподготовка. Квалификация – учитель, преподаватель основ безопасности жизнедеятельности.

2.5. Информационное обеспечение:

1.http://pedsovet.su/load/47-1-0-45971

2.http://prezentacii.com

3.http://volna.org

5.4.http://www.docme.ru

6.http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/02/21/voleybol

7.http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/09/26/prezentatsiya-na-temu-futbol

8.http://ppt4web.ru/prezentacii-po-fizkulture/konki.html

2.6. Методическое обеспечение программы

Методы обучения, используемые в программе: словесные (устное объяснение материала), наглядные (презентация), лабораторные (обучающиеся выполняют лабораторные задания), аналитические. С целью вовлечения в продуктивную и творческую деятельность обучающихся будут использованы:

- анализ информационных источников (Интернет);
- основные методы сбора и обработки данных;
- метод погружения;
- исследования;
- опытная работа;
- метод проектов;
- обобщение результатов исследовательской и проектной деятельности.

2.7. Программное обеспечение

Онлайн пакет офисных продуктов	https://docs.google.com	Требуется регистрация
Онлайн сервис для проведения видеоконференций	https://meet.google.com/	Требуется регистрация
Электронно-образовательные ресурсы		
Видеохостинг	https://www.youtube.com/	Не требуется регистрация, доступ по ссылке

2.8. Информационные источники

1. Государственный образовательный стандарт. Национально-региональный компонент Свердловской области.-Екатеринбург,1999г.

2. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания…-М., Просвещение, 1983г.

3. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2000.-496 с., ил.

Дополнительная учебная литература для педагога:

1. Коротков И.М. Подвижные игры. М., 1987г.

2. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе»

3. Физическая культура. Методические рекомендации.1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций/ В.И. Лях.-М.: Просвещение, 2014.-143с.

4. В.Я. Барышников, Ю.И. Громыко. ВФСК: нормативные требования и алгоритм внедрения - Екатеринбург: ОГ ФСО «Юность России», 2014. 56 с.

Дополнительная литература для обучающихся:

1. Отечественный спорт и олимпийское движение. Учебное пособие для учащихся 2-4 классов/

2. В.В Мороз-М.: Издательство «Ювента», 2010.- 80 с.: ил.

3. Олимпийский марафон: история олимпийских игр в вопросах и ответах/Г.Т.Питерских.-2-е изд.-М.:ООО «Русское слово – учебник»,2013.-216с.

Наглядный материал:

1. Карточки для занятий «Расскажите детям: о зимних видах спорта, об олимпийских чемпионах, об Олимпийских играх.