Ханты-Мансийский автономный округ – Югра Кондинский район
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования»

Рассмотрено
на заседании
методического совета
Протокол «30»июня 2023 г. № 6/1

Утверждаю
Директор МБОУ ДО «ЦДО»
_____ / Е.А. Смелякова/
Приказ № 178– од от «11» сентября 2023г.

Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Спортик»

Возраст обучающихся: 7-17 лет
Объем 324 академический час.

Автор-составитель программы:
Соколов Евгений Викторович,
педагог дополнительного образования

д. Юмас
2023 год

Пояснительная записка

Введение:

1.1. Программа 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.

-Уставом Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования» (МБОУ ДО «ЦДО»).

1.2.Направленность

Направленность 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.

1.3. Цель программы -

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

1.4. Задачи модуля или уровня

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).

1.5. Календарно-тематический план (на конкретную группу, обучающегося, модуль, уровень)

п/п	Месяц	Число (неделя)	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	Сентябрь	2	Очная	2	Вводное занятие. Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ.	Собеседование, опрос, наблюдение, тестирование, игры на счет, соревнования в кружке по круговой системе, учебные игры
2		2	Очная	1	Физическая культура и спорт в России	
2.1		3	Очная	1	Понятие о физической культуре Значение занятий. Принцип оздоровительной направленности.	
2.2		3	Очная	2	Российские спортсмены – Чемпионы олимпийских игр, мира, Европы.	
3	Октябрь	4	Очная	2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи	
3.1		4	Очная	2	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Правила поведения на спортивной площадке, спортивном зале. Основные причины травматизма. Признаки заболеваний.	

4		5	Очная	3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	
4.1	Ноябрь	6	Очная	3	Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм. Виды соревнований. Правила хранения спортивного инвентаря.	
5		7,8	Очная	4	Гимнастика. Техника безопасности.	
5.1	Декабрь	9-11	Очная	8	Гимнастика. Строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения.	
6		12	Очная	3	Легкая атлетика. Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега.	
6.1		13,14	Очная	6	Легкая атлетика. Прыжковая техника.	
7	Январь	15	Очная	3	Игры малой подвижности. Правила безопасного поведения.	
7.1		16,17	Очная	6	Игры малой подвижности. Комплекс специальных упражнений.	
8	Февраль	18-20	Очная	10	Подвижные игры.	
9		21	Очная	3	Развитие выносливости.	
9.1		22	Очная	3	Развитие выносливости. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.	
9.2		22	Очная	1	Развитие выносливости. Физическое развитие и самочувствие при занятиях физическими упражнениями.	

9.3		23	Очная	1	Развитие выносливости. Физическое развитие и физическая подготовка.	
10	Март	23-25	Очная	8	Развитие быстроты. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.	
10.1		26	Очная	2	Развитие быстроты. Физическое развитие и физическая подготовка.	
11		27	Очная	4	Развитие ловкости	
11.1	Апрель	28	Очная	4	Развитие ловкости. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.	
11.2		29	Очная	4	Развитие ловкости. Физическое развитие и самочувствие при занятиях физическими упражнениями.	
12			Очная		Развитие гибкости.	
		30,31	Очная	4	Развитие гибкости. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.	
	Май	32,33	Очная	8	Развитие гибкости. Физическое развитие и самочувствие при занятиях физическими упражнениями.	
13		34,35	Очная	6	Контрольные испытания	

14		36	Очная	4	Итоговое занятие	