

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Алтайская средняя общеобразовательная школа

Принято на заседании
педагогического совета
протокол №
от

Утверждено
приказ директора
МКОУ Алтайская СОШ
от 2021г. №

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Спортика»
Направление: спортивно-оздоровительное
Возраст обучающихся 11-17 лет
Срок реализации 1 год**

Автор-составитель

Медведь Алёна сергеевна

Алтай, 2021

Содержание

1. Титульный лист программы	1
2. Паспорт программы	3
3. Пояснительная записка	6
4. Содержание программы	10
5. Планируемые результаты	12
6. Организационно- педагогические условия	14
7. Методическое обеспечение	15
8. Информационные источники (список литературы)	18
9. Календарный учебный график (Приложение 1)	19

2. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

1	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортика»
2	Организация – исполнитель	МКОУ Алтайская СОШ
3	Адрес организации-исполнителя, телефон	ХМАО-Югра, Кондинский район, с. Алтай ул. Школьная д. 10 тел.:8(34677)20067
4	Автор, должность автора	Медведь Алёна Сергеевна , учитель физической культуры
5	География	Кондинский район с.Алтай
6	Целевые группы	от 15 до 20, в возрасте 11- 17 лет
7	Цель программы	Удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях основами физической подготовки, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности в данном виде физкультурно-спортивной деятельности
8	Задачи	<p>обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> • дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта — основы физической подготовки; • приобрести знания о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни; • обучить двигательным действиям и воспитать физические качества с учетом индивидуальных особенностей развития средствами основ физической подготовки; • научить регулировать свою физическую нагрузку; • обучить базовым техническим элементам; • сформировать тактические навыки ведения спортивной игры; • формировать умения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга. <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • воспитывать чувство самостоятельности, ответственности; • воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, <p>сохраняя свою индивидуальность;</p> <ul style="list-style-type: none"> • приобщить обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела; • воспитывать устойчивый интерес и положительное эмоционально-ценностное отношение к физкультурно-оздоровительной и спортивной

		<p>деятельности в целом и к основам физической подготовки в частности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • воспитывать волевые, нравственные и этические качества личности. <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> • развивать основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, общую выносливость; • развивать специальные двигательные способности необходимые для спортивных игр; • способствовать развитию социальной активности обучающихся; • способствовать самоопределению обучающихся, спортивно ориентировать.
9	Направленность	Спортивно-оздоровительная
10	Срок реализации, количество часов	1 год, 68 часов
11	Вид программы	Модифицированная (адаптированная)
12	Уровень реализации	Дополнительное образование
13	Уровень освоения	Базовый
14	Способ освоения содержания	Очный
15	Краткое содержание программы	<ul style="list-style-type: none"> • Техника безопасности • Легкая атлетика • Общая физическая подготовка • Специальная подготовка • Гимнастика с элементами акробатики • Подвижные игры • Спортивные игры • Тестовые испытания
16	Планируемые результаты	<p>После первого года обучения обучающиеся будут знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – значение занятий физической культурой и основами физической подготовки, в частности, для здоровья и жизни человека; – терминологию, организацию мест проведения занятий, правила игры; – основы здорового образа жизни, требования и нормы гигиены спорта; – строение организма и влияние физической нагрузки на основные физиологические системы человека; – терминологию и правила игры в спортивные игры; – правила безопасного поведения во время занятий и соревнований;

		<ul style="list-style-type: none"> – способы и правила оказания первой доврачебной помощи при травмах, вывихах и растяжениях; – правила и методы регулирования физической нагрузки; – методику выполнения контрольно-тестовых упражнений. <p>Обучающиеся будут уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять технические элементы; – демонстрировать физические и специальные качества при выполнении контрольно-тестовых упражнений; – выполнять специальную разминку перед тренировкой, перед соревнованиями; – выполнять технические и тактические упражнения; – играть в спортивные игры по правилам; – соблюдать правила по ТБ во время занятий и соревнований; – проявлять уважение к соперникам, сверстникам, взрослым; – формировать положительные черты характера и проявлять свои качества в общении со сверстниками и взрослыми; – самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовке; – проявлять социальную активность, быть патриотом своей Родины.
17	Формы занятий (обучения)	Фронтальные, групповые, индивидуальные
18	Год разработки программы	Разработана в 2021 г.
19	Данные об утверждении программы	Приказ директора «Об утверждении программы» №

3. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортик» разработана в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании»;
- Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р).
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от №196 от 09.11.2018 (пункт 11 стр 5);
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18.11. 2015 № 09-3242;
- «Концепция персонифицированного финансирования системы дополнительного образования в ХМАО-Югры», приказ Департамента образования и молодежной политики ХМАО-Югры №197 от 23.07.2018г.;
- «Правилами персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в ХМАО-Югре». Приказ департамента и молодежной политики №1142 от 20.08.2018 (пункт 75);
- «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 (далее - СанПин);
- «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», письмо министерство образования и науки российской федерации N 06-1844 от 11 декабря 2006г.

Общеразвивающая программа «Спортика» имеет *физкультурно-спортивную направленность*, соответствует *базовому уровню*.

При разработке программы за основу были приняты типовые программа по основам физической подготовки (ОФП) для спортивных школ, методики и педагогические практики ведущих российских центров. Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься без специальной подготовки.

Содержание программы адаптировано к условиям реализации в рамках образовательных организаций общего и дополнительного образования детей.

Актуальность программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков в школе снять физическое и эмоциональное напряжение. Этого легко можно достичь в спортивном зале посредством занятий ОФП.

Отличительные особенности. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостности образовательной деятельности, формирование психического и физического здоровья.

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.

Цель программы — удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях основами физической подготовки, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности в данном виде физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи программы:

обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта — основы физической подготовки;
- приобрести знания о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить двигательным действиям и воспитать физические качества с учетом индивидуальных особенностей развития средствами основ физической подготовки;
- научить регулировать свою физическую нагрузку;

- обучить базовым техническим элементам;
- сформировать тактические навыки ведения спортивной игры;
- формировать умения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку,

сохраняя свою индивидуальность;

- приобщить обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитывать устойчивый интерес и положительное эмоционально-ценностное отношение к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к основам физической подготовки в частности;
- воспитывать волевые, нравственные и этические качества личности.

Развивающие:

- развивать основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, общую выносливость;
- развивать специальные двигательные способности необходимые для спортивных игр;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся;
- способствовать самоопределению обучающихся, спортивно ориентировать.

Адресат программы. Программа предназначена для мальчиков и девочек с 11 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий основами физической подготовки.

Условия набора группы — принимаются все желающие пройти обучение основам физической подготовки на базовом уровне.

Наполняемость в группе — от 15 до 20 человек.

Форма организации детей на занятии: групповая.

Форма проведения занятий: основная форма — тренировочное занятие, предусмотрены планом занятия на свежем воздухе, турниры, соревнования.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим: занятия проводятся согласно утвержденному расписанию образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

Одно занятие не может быть менее 1 часа и более 2 академических часов.

Срок обучения по программе — 1 год.

4. Содержание программы

Тема 1. Техника безопасности.

Теория: Инструктаж техники безопасности при проведении секционных занятий.

Тема 2. Легкая атлетика

Теория: Углубленное изучение техники бега, прыжковой техники, техники метания. Техника вхождения в поворот, финиширования.

Практика: бег на короткие и длинные дистанции, кроссовая подготовка, прыжковые упражнения, метание мяча на дальность и в цель.

Тема 3. Общая физическая подготовка.

Тема 4. Специальная подготовка

Тема 5. Гимнастика с элементами акробатики

Теория: Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.

Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание.

Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Тема 6. Подвижные игры

Теория: Правила игры.

Практика: “Мяч соседу”, “Попрыгунчики – воробушки”, “Два мороза”, “Метко в цель”,

“Гуси – лебеди”, “Кто быстрее?”, “Вызов номеров”, “Охотники и утки”, “Лиса и собаки”, “Воробьи – вороны”, “Взятие высоты”,

“Пятнашки”, “Салки”, “Борьба за мяч”, “Перестрелка” и т.д. Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

Тема 7. Спортивные игры

Теория: Правила игры. Техника передвижения, техника защиты и нападения.

Практика: Баскетбол, пионербол, волейбол.

Тема 8. Контрольные испытания. Тестирование и сдача нормативов.

Учебный план на 2021-2022 г.

примерное распределение часов обучения по разделам программы

на 34 рабочие недели

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы, аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Техника безопасности	2	2	0	наблюдение
2	Легкая атлетика	10	1	9	диагностика
3	Общая физическая подготовка	15	1	14	диагностика
4	Специальная подготовка	11	1	10	диагностика
5	Гимнастика с элементами акробатики	11	1	10	диагностика
6	Подвижные игры	5	1	4	соревнования
7	Спортивные игры	9	1	8	соревнования
8	Тестовые испытания	5	0	5	тестирование
Итого		68	8	60	

5. Планируемые результаты

В программе заложены средства на развитие и воспитание многих свойств личности, в частности таких как:

- – коммуникативные: общительность, доброжелательность, самокритичность, лидерство, уважение к старшим и сверстникам, спортивному партнеру;
- – волевые: целеустремленность, активность, решительность, настойчивость, смелость, самообладание, уверенность в своих силах;
- – нравственные: целенаправленность; патриотизм; коллективизм; чувство долга и ответственности; трудолюбие, честность, дисциплинированность.

Средства основ физической подготовки оказывают положительное воздействие на интеллектуальные способности обучающихся. Проявление зрительных, слуховых, мышечно-двигательных и иных ощущений и восприятий необходимо для освоения того или иного приема или технического действия.

Развиваются различные виды памяти — зрительная, вербально-логическая, эмоциональная. Активный мыслительный анализ в процессе занятий способствует достижению наибольшего результата.

После первого года обучения обучающиеся будут знать:

- значение занятий физической культурой и основами физической подготовки, в частности, для здоровья и жизни человека;
- терминологию, организацию мест проведения занятий, правила игры;
- основы здорового образа жизни, требования и нормы гигиены спорта;
- строение организма и влияние физической нагрузки на основные физиологические системы человека;
- терминологию и правила игры в спортивные игры;
- правила безопасного поведения во время занятий и соревнований;
- способы и правила оказания первой доврачебной помощи при травмах, вывихах и растяжениях;
- правила и методы регулирования физической нагрузки;
- методику выполнения контрольно-тестовых упражнений.

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять технические элементы;
- демонстрировать физические и специальные качества при выполнении контрольно-тестовых упражнений;

- выполнять специальную разминку перед тренировкой, перед соревнованиями;
- выполнять технические и тактические упражнения;
- играть в спортивные игры по правилам;
- соблюдать правила по ТБ во время занятий и соревнований;
- проявлять уважение к соперникам, сверстникам, взрослым;
- формировать положительные черты характера и проявлять свои качества в общении со сверстниками и взрослыми;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовке;
- проявлять социальную активность, быть патриотом своей Родины.

6. Организационно-педагогические условия

При зачислении детей на обучение входного мониторинга физических способностей и технических навыков не предусмотрено.

В период первого года обучающиеся два раза в год проходят диагностику уровня физической и технико-тактической подготовки. Данная диагностика является промежуточной формой аттестации. Средствами диагностики являются контрольно-тестовые упражнения. Контрольно-тестовые упражнения подобраны с учетом возраста, половой принадлежности по базовым видам подготовки ОФП.

Сроки проведения промежуточной аттестации:

- после первого полугодия обучения в декабре текущего учебного года;
- в мае текущего учебного года.

В случае если ребенок по объективным причинам не смог пройти промежуточную аттестацию в указанные сроки (болел, пропустил более 50% занятий), для него назначается дополнительная дата сдачи контрольно-тестовых упражнений с учетом его реабилитации (восстановления после болезни и изучения пропущенного учебного материала).

В зачет также учитываются результаты соревновательной деятельности обучающихся за весь период обучения.

По результатам итоговой аттестации обучающиеся получают документы соответствующего образца образовательной организации, на базе которого проходило обучение (диплом, свидетельство, удостоверение).

7. Методическое обеспечение

Методические материалы

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Важным условием правильной организации урока являются четко продуманное размещение учеников с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка

Этапы обучения

Процесс обучения может быть условно разделен на три этапа.

1-й этап — создание предварительного представления о разучиваемом движении;

2-й этап — углубленное разучивание;

3-й этап — совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы.

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.
2. Предварительное ознакомление с движением — его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют показ и объяснение. Показ осуществляется педагогом дополнительного образования. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. Разучивание. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения — наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения.

Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество	Примечания
<i>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</i>		
Методические пособия по основам физической подготовки	Д	
Видеозаписи основ физической подготовки	Д	
Рабочая программа	Д	
<i>Учебно-практическое оборудование</i>		
Базовый инвентарь:		
Нейроскакалка	10	
Электронная скакалка YUNMAI	10	
Коврик туристический двухслойный	10	
Обруч спортивный пластик (90 см)	5	
Обруч спортивный пластик (70 см)	6	
Обруч спортивный пластик (60 см)	2	
Обруч алюминиевый (90 см)	6	
Фитбол с насосом	10	
Мешочки (мячи) для метания	П	
Гимнастические скамейки	П	

Гимнастическое бревно	Д	
Шведская стенка	П	
Дополнительный инвентарь		
Гимнастический мат	Ф	
Мячи (баскетбольный, волейбольный)	П	
Гимнастические палки	Ф	
Турник навесной	1	
Конусы	п	

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения: **Д** — демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс); **К** — полный комплект (на каждого ученика класса); **Ф** — комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников); **П** — комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5–6 человек)

Кадровое обеспечение

Осуществлять педагогическую деятельность может педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее специально спортивно-педагогическое образование. Педагог обязан владеть базовыми техническими элементами, знать методику преподавания, уметь демонстрировать элементы основ физической подготовки.

8. Информационные источники (список литературы)

1. Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273
2. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 г.
3. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 г.
4. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры.
5. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992г.
6. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 г.
7. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2011 г.
8. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
9. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
10. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
11. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
12. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
13. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
14. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
15. Баршай В.М. Активные игры для детей. – М.,2001
16. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М.,2001
17. Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. – М.,1979

9. Календарный учебный график

п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	Очная	1	Техника безопасности. Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, тестирование, игры на счет, соревнования в кружке по круговой системе, учебные игры
2	Сентябрь, октябрь	Очная	10	Легкая атлетика.	Спортивный зал	
2.1	Сентябрь	Очная	3	Легкая атлетика. Углубленное изучение техники бега, прыжковой техники, техники метания.	Спортивный зал	
2.2	Сентябрь	Очная	2	Легкая атлетика. Техника вхождения в поворот, финиширования.	Спортивный зал	
2.3	Сентябрь	Очная	2	Легкая атлетика. Бег на короткие и длинные дистанции	Спортивный зал	
2.4	Сентябрь	Очная	1	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Спортивный зал	
2.5	Октябрь	Очная	1	Легкая атлетика. Прыжковые упражнения	Спортивный зал	
2.6	Октябрь	Очная	1	Легкая атлетика. Метание мяча на дальность и в цель	Спортивный зал	
3	Октябрь, ноябрь, декабрь	Очная	15	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	
3.1	Октябрь	Очная	6	Общая физическая подготовка. Развитие силы и выносливости.	Спортивный зал	
3.2	Ноябрь	Очная	7	Общая физическая подготовка. Развитие ловкости и гибкости.	Спортивный зал	
3.3	Декабрь	Очная	2	Общая физическая подготовка. Развитие скорости.	Спортивный зал	
4	Декабрь, январь	Очная	11	Специальная подготовка	Спортивный зал	

5	Январь	Очная	1	Техника безопасности. Инструктаж по ТБ.	Спортивный зал
5	Февраль, март	Очная	11	Гимнастика с элементами акробатики.	Спортивный зал
5.1	Февраль	Очная	1	Гимнастика с элементами акробатики. Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки	Спортивный зал
5.2	Февраль	Очная	7	Гимнастика с элементами акробатики. ОРУ с предметами, без предметов, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах.	Спортивный зал
5.3	Март	Очная	3	Гимнастика с элементами акробатики. Лазание. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки	Спортивный зал
6	Март, апрель	Очная	5	Подвижные игры.	Спортивный зал
7	Апрель	Очная	9	Спортивные игры.	Спортивный зал
7.1	Апрель	Очная	7	Спортивные игры. Волейбол, пионербол. Правила игры. Техника передвижения, техника защиты и нападения.	Спортивный зал
7.2	Май	Очная	2	Спортивные игры. Баскетбол. Правила игры. Техника передвижения, техника защиты и нападения.	Спортивный зал
8	Май	Очная	5	Контрольные испытания. Тестирование и сдача нормативов.	Спортивный зал