Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с.Онор
муниципального образования городской округ «Смирныховский»
Сахалинской области

Утверждаю:
Директор
/_____/ Т.Н.Сковородко
23.06.2023г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2EAECD62BEEB4BEE8E5154F49AFB1B91
Владелец: Сковородко Татьяна Николаевна
Действителен: с 08.06.2023 до 31.08.2024

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Сила и красота»

Уровень освоения программы: базовый
Направленность: физкультурно - спортивная
Возраст обучающихся: 10-14 лет
Срок реализации программы 1 год

Составитель (разработчик) программы:
Яжнаев А.А.,
педагог дополнительного образования

с.Онор
2023

Содержание

1.Целевой раздел
1.1 Пояснительная записка ……..…3
.
2.Содержательный раздел
2.1 Учебный план ……...……...5
2.2 Содержание учебной программы……..…….....6
2.3 Система оценки достижения планируемых результатов…….....…..…6
2.4 Календарный учебный график……..…7

3. Организационный раздел
3.1 Методическое обеспечение программы……...…….7
3.2 Перечень рекомендуемых учебных издании, интернет ресурсов……...……..7

4. Приложение
4.1 Приложение 1……...……..……..9
4.2 Приложение 2…….……..……9

1.Целевой раздел

1.1Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности разработана на основе следующих нормативно – правовых документов, регламентирующих образовательную деятельность:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г "Об образовании в Российской Федерации " № 273 - ФЗ;
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726 –р;
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41 «Об утверждении СанПин2.4.43172 – 14 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г Министерства образования и науки РФ
6. Локальные нормативные акты МБОУ СОШ с. Онор

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Актуальность программы обусловлена интересом детей к игровой деятельности. В процессе игры происходит формирование эмоционального мира человека, поэтому она представляет собой большую ценность в учебной и воспитательной деятельности с детьми и молодёжью, что является весьма актуальным на сегодняшний день. Среди проблем, связанных с воспитанием личностно и физически здорового ребенка, занятие подвижными играми позволяет педагогам решать социально-значимые задачи, важными из которых являются: воспитание коллективизма и коммуникативности, самоутверждение, самореализация, саморазвитие, чувство долга, ответственность.

Новизна программы заключается в использовании игровых технологий, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации учебно-воспитательного процесса.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что у детей при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

Отличительная особенность программы в сравнении с близкими по тематике программами заключается в широком применении игровых технологий при воспитании разносторонне развитой личности.

Адресат программы.

Программа разработана для детей младшего школьного возраста, 10-15 лет (мальчиков и девочек).

Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие. Учебные группы формируются не более 15 человек.

Формы и методы обучения, тип и формы организаций занятий

Уровень, объём и срок реализации программы.
Программа рассчитана на 1 год обучения – 34 часа.
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа стартового уровня.

Форма обучения – очная.

Приёмы и методы

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные: рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные: показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические: апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности: игровой и учебной.

Типы занятий:

- репродуктивный
- проблемный (беседа, проблемная ситуация, убеждение, игра, обобщение);
- частично-поисковый (выполнение вариантных заданий);

Виды занятий:

- групповые, коллективные, фронтальные;
- беседы;
- практические занятия (строевая и физическая подготовка, подвижные игры).
- комбинированный (сочетание видов, характерных для всех типов занятий).

Формы организации деятельности:

- индивидуальная;
- групповая;
- межквантумное взаимодействие.

Режим занятий проведение занятий 1 раза в неделю, исходя из календарного года (с 1 сентября по 31 мая), продолжительность занятий 1 ч.

Объём программы:34 часа

Срок реализации: 1 год

1.2.Цель реализация программы :

Цель: укрепление здоровья, физическое и личностное развитие детей, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством спортивных игр.

Задачи программы:

Обучающие:

- осваивать теоретические знания по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности;

Развивающие:

- развивать физические и личностные качества детей, двигательные умения и навыки;
- формировать гигиенические навыки, навыки здорового образа жизни, а также навыки соревновательной деятельности;

воспитательные

- воспитывать взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, коммуникативность, самостоятельность и умение планировать свою деятельность;

Ожидаемые результаты:

Обучающийся будет знать:

- основы истории развития подвижных игр в России;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
-значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Обучающийся будет уметь:

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

2. Содержательный раздел

2.1 Учебный план

№	Название раздела, тем	Количество часов			Контроль по разделам
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний	1	1	0	
2	Водное занятие Техника безопасности	1	1	0	опрос
3	Практические занятия	16	1	15	
4	Технико-тактические занятия	11	1	10	
5	Подготовка юных инструкторов и	2	1	1	

	судей по волейболу				
6	Участие в соревнованиях	3	0	3	Опрос, беседа
	Итого	34	5	29	

2.2 Содержание программы.

Раздел 1. Основы знаний

Теория: рассказывается о правилах поведения в спортивном зале; о безопасности и бережном использовании инвентаря; о внимательном отношении к своим товарищам, влияние физических упражнений на организм человека; предупреждение травм и оказание первой помощи; основы техники и тактики игры; правила игры, организация и проведение занятий, оборудование и инвентарь; разбор проведенных игр.

Раздел 2. Водное занятие

Теория: техника безопасности. Основные правила и требования техники безопасности.

Раздел 3. Практические занятия

Теория: изучают технику и тактику игры, а также совершенствуют физическую подготовку школьников.

Практика: строевые упражнения, упражнения для различных мышечных групп, с предметами и сопротивлением, специальные упражнения для развития быстроты, прыгучести и ориентировки.

Раздел 4. Технико-тактические занятия

Теория: изучение тактических действий

Практика: стойки и перемещения; передачи двумя руками; передача мяча одной рукой с выпадом и в падении; передача мяча, отскочившего от сетки; подача мяча; нападающий удар; блокирование, страховка; тактика подач и нападающих ударов.

Раздел 5. Подготовка юных инструкторов и судей по волейболу.

Теория: изучение правил игры волейбола

Практика: судейство в тренировочной игре

Раздел 6. Участие в соревнованиях.

Практика: участие в соревнованиях

2.3. Система оценки достижения планируемых результатов

С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам проводятся стартовая и итоговая аттестация. Стартовая аттестация проходит на первом занятии в форме тестирования, итоговая – в конце учебного года в результате прохождения детьми основных тем учебного курса.

Для полноценной реализации данной программы используются следующие виды контроля:

Вводный (стартовый)- осуществляется посредством тестированиявоспитанника и собеседования с ним (сентябрь);

Текущий– задания, которые выполняются в процессе обучения (ноябрь,февраль);

Итоговый - групповая и индивидуальная диагностика готовности ребёнка к школьному обучению, с помощью тестовых заданий (май).

Оценка образовательных результатов учащихся (промежуточная и итоговая) по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе осуществляется в ходе контрольных тестов, проведении учащимися самостоятельно подвижных игр, эстафет, участия в соревнованиях, через педагогическое наблюдение; педагогический мониторинг, участие воспитанников в различных праздничных мероприятиях:

2.4 Календарный учебный график

Год обучения	**Дата начало занятий**	**Дата окончания занятий**	**Кол-во учебных недель**	**Кол-во дней**	**Кол-во часов**	**Режим занятий**
1	1.09.2021	31.05.2022	34	34	34	1

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Методические обеспечения программы

Учебные занятия проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке. **Используемое оборудование:** мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, маты.

Информационное обеспечение методическое обеспечение: наличие программы, наглядных пособий, методических разработок, рекомендаций;– видео-, фото-, интернет источники;

Кадровое обеспечение. Реализация программы осуществляется педагогом дополнительного образования.

3.2. Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет- ресурсов

Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ от 29 декабря2012 г. «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Минпросвещения России № 196 от 09.11.2018 «Об утверждениИПорядка организации и осуществления образовательной деятельностипо дополнительным общеобразовательным программам».

3. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования кустройству, содержанию и организации режима работыобразовательных организаций дополнительного образования детей».

Утверждены постановлением Главного государственного санитарноговрача Российской Федерации № 41 от 4 июля 2014 г.

4. Приказ Департамента образования города Москвы № 922 от 17.12.2014«О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014– 2015учебном году» (в редакции от 07.08.2015 № 1308, от 08.09.2015 № 2074,от 30.08.2016 № 1035, от 31.01.2017 № 30, от 21.12.2018 № 482).Учебные, методические и дидактические пособия

Основная литература

1.Богданов Г.П., Утенов О.У. Система внеурочных занятий со школьниками

оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом, 2003.
2.Богданов В.П. Будьте здоровы: Оздоровительная физическая культура, спорт и туризм в кружковой работе с молодежью и взрослыми: методическое пособие, 2008.
3.Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры – к спорту, 2005.
4.Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни, 2001.
5.Литвинова М.Ф. Русские народные игры. Москва, /Просвещение/ 2006.
6.Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений; Владос - Москва, 2017.
7.Степаненкова Э. Я., Сборник подвижных игр. - СПб.: Речь, 2016.
8.Пирсон Алан, Хокинс Дэвид Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук. Физическое развитие детей; АСТ, Астрель - Москва, 2014.
9.Панкеев И. Русские народные игры.- Москва, 2008.
10.Шмаков С. Нетрадиционные праздники в школе.- /Новая школа/, Москва, 2007.

Электронные ресурсы

- Zoom
- Discord
- Canvas

Средства для организации учебных коммуникаций:

- Коммуникационные сервисы социальной сети «ВКонтакте»
- Мессенджеры (Skype, Viber, WhatsApp)

Облачные сервисы Яндекс, Mail, Google

3.3 Материально-технические условия реализации программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал

Спортивный инвентарь:

- Мячи
- Скакалки
- Обручи
- Кегли
- Эстафетные палочки

Уличные сооружения:

- Спортивная площадка (1 ед)

3.4. Кадровое обеспечение программы

Реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Сила и красота» обеспечивается педагогом дополнительного образования, имеющим среднее профессиональное или высшее образование, соответствующее технической направленности, и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Приложение 1

Участие детей в конкурсах, концертах, соревнованиях и т.п.

Учебный год	**Школьный уровень**	**Муниципальный уровень**	**Региональный уровень**
2021-2022г.			

Приложение 2

Учебно-тематический план

№	Название раздела, тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы знаний	1	1	0
2	Водное занятие Техника безопасности	1	1	0
3	Практические занятия	16	1	15
4	Технико- тактические занятие	11	1	10
5	Подготовка юных инструкторов и судей по волейболу	2	1	1
6	Участие в соревнованиях	3	0	3
	Итого	34	5	29

№	Тема занятий	Дата проведения		Теория	Практика
		план	факт		
1.	**Основы знаний.**			1	0
1.1	Правила технике безопасности при занятиях в спортивном зале. Передачи, перемещение, приёмы.			1	0
2.	**Водное занятие. Техника безопасности.**			1	0
2.2	Передачи, перемещение, приёмы.Игры.			1	0
3	**Практические занятия**			1	15
3.1	Упражнения без предметов. Передачи, перемещение, приёмы.			0	1

	Игра в три касания.Т/б				
3.2	Упражнения без предметов. Передачи, перемещение, приёмы. Игра в три касания. Т/б			0	1
3.3	Упражнения без предметов. Передачи, перемещение, приёмы. Игра в три касания. Т/б			0	1
3.4	Упражнения без предметов. Передачи, перемещение, приёмы. Игра в три касания. Т/б			0	1
3.5	Игровая комбинация. Нижняя прямая подача. Подводящие упражнения к нападающему удару. ОРУ без предметов. Т/б			0	1
3.6	Подводящие упражнения к нападающему удару Т/б Упражнения без предметов			0	1
3.7	Подводящие упражнения к нападающему удару Т/б Упражнения без предметов.			0	1
3.8	Подводящие упражнения к нападающему удару .Т/б Упражнения без предметов			0	1
3.9	Подводящие упражнения к нападающему удару Т/б Упражнения без предметов.			0	1
3.10	Подводящие упражнения к нападающему удару			0	1

	Т/б Упражнения без предметов				
3.11	Подводящие упражнения к нападающему удару Т/б. Упражнения без предметов.			0	1
3.12	Подводящие упражнения к нападающему удару Т/б Упражнения без предметов			0	1
3.13	Подводящие упражнения к нападающему удару. Т/б Упражнения без предметов. Приём мяча у сетки.			0	1
3.14	Подводящие упражнения к нападающему удару. Т/б Упражнения без предметов. Приём мяча у сетки.			0	1
3.15	Приём мяча у сетки.Упражнения в кругу. Т/б			1	
3.16	Приём мяча у сетки.Упражнения в кругу. Т/б			0	1
4.	**Технико-тактические занятие**			1	10
4.1	Приём мяча у сетки.Упражнения в кругу. Т/б			0	1
4.2	Приём мяча у сетки.Упражнения в кругу.Т/б			0	1
4.3	Удар у сетки кулаком. Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Т/б Упражнения в кругу.			1	0
4.4	Удар у сетки кулаком. Верхняя прямая подача. Нападающий удар Т/б Упражнения в			0	1

	кругу.				
4.5	Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Т/б Упражнения в кругу.			1	0
4.6	Верхняя прямая подача. Нападающий удар Т/б Упражнения в кругу			0	1
4.7	Верхняя прямая подача. Нападающий удар Т/б Блокирование. Упражнения в кругу.			0	1
4.8	Верхняя прямая подача. Нападающий ударТ/б			0	1
4.9	Нападающий удар. Блокирование. Упражнения в кругу. Т/б			1	0
4.10	Нападающий удар. Блокирование. Упражнения в кругу Т/б			0	1
4.11	Прием мяча от подачи. Игровая комбинация. Т/б			1	0
5.	**Подготовка юных инструкторов и судей по волейболу**			1	1
5.1	изучение правил игры волейбола				
5.2	судейство в тренировочной игре Т/б			0	1
6	**Участие в соревнованиях**				3
6.1	Соревнования.Т/б.			0	1
6.2	Соревнования.Т/б			0	1
6.4	Подведение итогов			0	1