

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«Г И М Н А З И Я №4»

ПРИНЯТА

на заседании НМС
от « 04 » 09 2023 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора МАОУ «Гимназия №4»
№ 01/001 от « 05 » 09 2023 г.
С.Ю. Захарова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Спортивная оздоровительная подготовка»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: стартовый (ознакомительный)

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

педагог дополнительного образования
Шкробов Никита Олегович

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Содержание программы.....	7
1.3.1. Учебный план	7
1.3.2. Содержание учебного плана	8
1.4. Планируемые результаты.....	8

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Условия реализации программы.....	9
2.2. Формы аттестации и оценочные материалы.....	10
2.3. Список литературы.....	10

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивно оздоровительная подготовка» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»).

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в редакции от 30.09.2020 № 533).

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

4. Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.

5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением правительства РФ от 31.03.2020 г. № 678-р.

6. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных учреждениях города Норильска (МБУ «Методический центр», Муниципальный опорный центр дополнительного образования, 2021).

7. Устав МАОУ «Гимназия № 4».

8. Положение об организации деятельности дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МАОУ «Гимназия № 4».

Направленность программы.

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Педагогическая целесообразность - Проблема сохранения и укрепления здоровья становится в нашей стране все более острой и ведущая роль в решении этой проблемы принадлежит физической культуре - важнейшему элементу здорового образа жизни. В соответствии с приоритетными направлениями государственной политики и национальными проектами, направленными на укрепление здоровья нации и формирование здорового образа жизни, возрастает роль совершенствования процесса физического воспитания в образовательных учреждениях, создания условий, содействующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья средствами физической культуры и спорта, формированию физической культуры личности с учетом индивидуальных способностей, состояния здоровья и мотивации. Оздоровительная направленность физического воспитания требует обязательного врачебного контроля, за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, обращая особое внимание на учащих, отнесенных к специальной группе.

Уровень программы.

По уровню освоения программа стартовая (ознакомительная), т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Актуальность программы

Данная дополнительная общеобразовательная программа ориентирована на достижение предметных, метапредметных и личностных результатов образования соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданского, патриотического, воспитания учащихся.

Актуальность программы заключается в том, что волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры – Настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий Настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей. Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол»,

направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Отличительные особенности программы.

Данная программа является **модифицированной**, так как она разработана на основе типовых программ спортивно – оздоровительной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей. Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

Адресат программы.

На обучение по программе «Специальная медицинская группа» принимаются все отнесенные к медицинской группе, прошедшие медицинский осмотр, интересами которых является спорт, физические упражнения, укрепление здоровья. Набор учащихся в группы осуществляется с учетом их потребностей и творческих способностей, поэтому состав групп может быть разновозрастным.

На 1 год обучения в объединение принимаются подростки 1 – 11 классов.

Примерная наполняемость групп:

– наполняемость групп 1 года обучения – 10-12 человек;

Сроки реализации программы и объём учебных часов

Группы могут формироваться из разной возрастной категории, так как программа легко адаптируется под интересы и запросы детей и родителей.

Срок реализации: программа рассчитана на 1 года обучения

Объем программы: 34 часа.

Форма обучения

Обучение учащихся осуществляется в очной форме в соответствии с Уставом учреждения.

Режим занятий

Общее количество часов в неделю – 2 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Продолжительность одного академического часа – 40 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

1.2 Цель и задачи программы

Целью программы является оздоровление, содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- улучшение показателей физического развития;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому

образу жизни;

- овладение комплексами упражнений, благотворно воздействующими на состояние организма обучающегося с учетом его заболевания;
- обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

1.3. Содержание программы

Учебный материал на каждом году обучения может дополняться, изменяться в течение учебного процесса и распределяться в соответствии с первостепенными задачами на данный момент.

Количество часов, отведенное на изучение разделов, может корректироваться в зависимости от контингента учащихся (возраста, интересов, подготовки, способностей), условий работы.

Порядок изучения разделов может меняться. Возможно, изучение раздела не полностью, а чередованием тем разных разделов. Это зависит от подготовки учащихся, а также способствует поддержанию интереса к занятиям (происходит смена вида деятельности).

1.3.1. Учебный план

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	3	3	0	Тестирование
1.1	Введение. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-	
1.2	Правила игр.	1	1	-	
1.3	История возникновения.	1	1	-	
2.	Основы знаний о физической культуре	10	10	0	
2.1	Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-	
2.2	Знания о природе (медико-биологические основы деятельности)	2	2	-	
2.3	Знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности)	2	2	-	
2.4	Технику выполнения определенных двигательных действий	2	2	-	
2.5	Значение физических упражнений на функциональные возможности организма	2	2	-	
3.	Физическое совершенствование	22	0	22	
3.1	Комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики	4	-	4	
3.2	Изучение двигательных действий	5	-	5	
3.3	Упражнения на развитие основных физических качеств	5	-	5	
3.4	Освоение комплексов	5	-	5	

	упражнений по лечебной физической культуре				
3.5	Изучение комплексов утренней гимнастики	3	-	3	
4.	Подвижные игры.	24	0	24	
4.1	Спортивная игра в волейбол с элементами пионербола.	8	-	8	
4.2	Спортивная игра в баскетбол.	8	-	8	
4.3	Спортивная игра в ручной мяч.	8	-	8	
5.	Контроль нормативов физического развития.	9	2	7	
5.1	Индивидуальная работа.	7	-	7	
5.2	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	2	2	-	Сдача контрольных нормативов
	Итого	68	15	53	

1.3.2. Содержание учебного плана.

Основы знаний о физической культуре

Теоретический компонент:

Знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), значение физических упражнений на функциональные возможности организма.

Физическое совершенствование

Практический компонент:

Комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики (упражнения без предметов и снарядов, с предметами и снарядами), освоение комплексов упражнений по лечебной физической культуре, упражнения на равновесие и координацию, дыхательная гимнастика.

Подвижные игры.

Практический компонент:

Спортивная игра в волейбол с элементами пионербола, спортивная игра в баскетбол, спортивная игра в ручной мяч.

Контроль нормативов физического развития.

Практический компонент:

Индивидуальная работа, текущий контроль успеваемости.

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- сформированность у детей мотивации детей к занятиям спортом;
- формирование уверенности в себе, веры в свои возможности;
- развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты:

- проявление навыка учебной и познавательной деятельности;
- формирование умения работать в коллективе;
- формирование умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.

Предметные задачи:

- приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на соревнованиях;
- приобретение навыков инструктора-общественника;
- формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточного
1	1	18.09	25.05	68	34	68	2 раз в неделю по 1 часу	декабрь май

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал для занятий с обучающимися;
- оборудование: мячи для спортивных игр, маты, скакалки, скамейки, медицинбол;
- учебно-методические пособия.

Информационное обеспечение:

1. Видеоролики с физическими упражнениями.

Кадровое обеспечение:

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим опыт работы с детьми, образование - не ниже средне-профессионального, профильное или педагогическое.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Формы проведения аттестации: опрос определения исходного уровня знаний по ЗОЖ, тестирование, выступления на соревнованиях.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости.

Оценочные материалы

Методы оценки – деятельность учащихся без оценочная.

В течении учебного года ученики участвуют в конкурсах и акциях, получают грамоты.

Формы контроля: тестирование, конкурсы, соревнования.

2.4. Методические материалы

Особенности организации образовательной деятельности: очно, очно-заочно с применением дистанционных технологий.

Методы обучения и воспитания: словесный, наглядно-практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, исследовательский, игровой, дискуссионный, убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса: индивидуально-групповая и групповая.

Формы организации учебного занятия: лекция, практическое занятие, комбинированное занятие: беседа, игра, практическая работа, конкурсы, викторины, тестирование, видеоигры, просмотр видеороликов, соревнования.

Педагогические технологии: технология группового обучения, игровая технология, технология коллективного взаимообучения, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности.

Средства организации деятельности в условиях применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: средства онлайн взаимодействия.

Алгоритм учебного занятия: определение темы, объяснение темы, практическое выполнение задания на заданную тему, оценка выполненного задания.

Дидактические материалы: раздаточные материалы, карточки, плакаты, видеоролики.

Список литературы для детей.

1. Примерные программы по дисциплине «Физическая культура» для начальной, основной и средней школы (А. П. Матвеев и др.).
2. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31.10.2003 г. №13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».
3. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина «Программа для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений» – М.: Дрофа, 2010.
4. Физическая культура: 3-4 класс: учебник /Т.С.Лисицкая, Л.А.Новикова.-М: Астрель, 2012.-126(2) с.: ил. – (Планета знаний).
5. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций /М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торчкова и др./; под ред. М.Я.Виленского, - 2-е изд.-М.: Просвещение, 2013
6. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций /В.И. Лях.-2-е издание-М. Просвещение, 2014.

