

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №3

Принято  
на заседании педагогического  
совета  
Протокол от « 29» 08.2024 г.  
№ 1

Утверждаю  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ О.Д. Лаптева Галки  
Приказ от « 30» 08.2024 г.  
№ 42-д

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно - спортивной направленности**

**«Мы выбираем спорт»**

**Уровень освоения: базовый  
Возраст учащихся – 14 – 16 лет  
Срок реализации – 1 год  
Количество часов - 36**

Автор –составитель:  
Козлова Марина Николаевна,  
учитель физической культуры,  
высшей квалификационной категории

## Содержание программы:

1.	Пояснительная записка	4
2.	Учебно-тематический план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мы выбираем спорт»	9
3.	Содержание учебно- тематического плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мы выбираем спорт»	9
4.	Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мы выбираем спорт»	14
5.	Способы и формы проверки результатов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мы выбираем спорт»	15
6.	Воспитательная работа	15
7.	Комплекс организационно-педагогических условий	17
8.	Список литературы	18
9.	Электронные образовательные ресурсы	19
10.	Приложение № 1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мы выбираем спорт»	20

## Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

### Пояснительная записка

Программа кружковой деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Мы выбираем спорт»

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана согласно требованиям следующих документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с последующими редакциями;
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI.Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07. 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
11. Постановление администрации МО Узловский район № 1000 от 27 мая 2022 года "Об утверждении административного регламента предоставления муниципальной услуги "Запись на обучение по дополнительным общеобразовательным программам";
12. Устав учреждения.

## Актуальность программы

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении дополнительное образование спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми, которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Отличительной чертой данной программы** является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума.

**Новизна** данной дополнительной общеобразовательной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

Программой предусмотрено построение образовательного процесса на основе интеграции образовательных областей (физическое развитие, познавательное развитие, социально – коммуникативное развитие, речевое развитие, художественно – эстетическое развитие) как одного из важнейших принципов организации работы с дошкольниками в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами дошкольного образования. На каждом занятии дети познают радость и удовольствие от совместной деятельности. Это способствует формированию у детей осознанного интереса к занятиям физкультурой в целом.

**Цель программы:** содействие всестороннему развитию личности учащихся посредством формирования у них физической культуры, слагаемыми которой являются сохранение и укрепление здоровья, пропаганды и приобщение к здоровому образу жизни, оптимальный уровень двигательных способностей.

- **Задачи:**

**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.

**Оздоровительные:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
- содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; - овладение школой движений;

**Образовательные:**

- Развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе

формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

**Количество групп – 1.**

**Количество часов – 36.**

**Количество человек в группе – 15 чел.**

**Возраст детей – 14-16 лет**

### **Методическое обеспечение образовательной программы.**

#### **Формы занятий:**

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

#### **Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:**

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

### **Организационно-методические рекомендации**

Занятия проводятся 1 раз неделю по 1 часу.

Занятия в объединении позволяют:

- максимально поднять уровень физического здоровья среди детей среднего школьного возраста;
- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;
- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;
- подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Режим

занятий:

периодичность занятий: 1 академический час в неделю продолжительностью по 30 минут;  
общее количество часов: 36 часа.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с игровыми элементами, ЛФК, участие детей в «весёлых стартах» и праздниках.

#### **Ожидаемые результаты.**

Ожидаемые результаты :

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
- понимание вреда алкоголя и курения на организм человека;
- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка)

Рабочая программа составлена на основе федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования, авторской программы по физическому воспитанию

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

#### **Должны знать :**

- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов;
- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
- основы правильного питания;
- правила спортивных игр;
- правила организации соревнований;
- правила самостоятельного выполнения упражнений.

#### **Уметь:**

- подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- группироваться;
- использовать различные тактические действия;
- владеть техникой игры перемещений во время игры;
- использовать страховку и самостраховку;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья.

#### **Анализ результатов**

освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;

контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

### **Содержание программного материала**

Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике, спортивным играм, гимнастике, во время проведения соревнований. Возникновение и история физической культуры. История развития спорта в России. Выдающиеся спортсмены России. Здоровье и здоровый образ жизни. Личная гигиена. Здоровый образ жизни. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом. Приемы самоконтроля при физических нагрузках. Первая помощь при травмах. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

### **Способы двигательной деятельности**

#### **Гимнастика: 5 часов**

Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах. Висы и упоры. Лазанье по канату. Круговая тренировка.

#### **Спортивные игры: 15 часов**

**Баскетбол: -10 час.** Стойки, перемещения в баскетболе. Ловля и передача мяча на месте, в движении. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в

движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

**Волейбол: 5 часов.** Стойки и перемещения в волейболе. Верхняя и нижняя передача в волейболе. Прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону. Нападающий удар. Игра в волейбол по упрощенным правилам.

**Легкая атлетика: 15 часов.**

Низкий старт, высокий старт. Кроссовая подготовка. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Челночный бег. Прыжок в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги. Метание м/ мяча в цель, на дальность. Учет уровня физической подготовленности.

### **Список литературы**

1. «Поурочные разработки по физкультуре. 5- 8 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВБІАКО, 2005 г
2. М.Я. Виленский , В.И. Лях Физическая культура 5-7 классы ФГОС М.: Просвещение 2013 г.
3. В.И. Лях Физическая культура 8-9 класс ФГОС М.: Просвещение 2014 г

### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА**

#### **Место проведения:**

- Муниципальный стадион
- Спортивный зал.
- **Инвентарь:**
- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Набивные мячи
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с кольцами;
- Секундомер;
- Гимнастические маты

