

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Департамент образования и науки Ханты-Мансийского автономного
округа Югры**

**Департамент образования администрации Сургутского района
МБОУ "Ляминская СОШ"**

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2024 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ

«Ляминская СОШ»


Е. Г. Титова Е.Г.

Приказ № 832

от «30» августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности

Спортивный клуб «Медведь»

Возраст детей: 10-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Дудченко А.Г.
**педагог дополнительного
образования**

д. Лямина 2024 г.

Содержание программы

Титульный лист.....	1
1. Комплекс основных характеристик образования:	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	4
1.3. Учебный план.....	4
1.4. Содержание программы.....	5
1.5. Планируемые результаты.....	6
2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации:	
2.1. Календарный учебный график.....	6
2.2. Условия реализации программы.....	7
2.3. Формы аттестации.....	8
2.4. Оценочные материалы.....	8
2.5. Методические материалы.....	9
2.6. Список литературы.....	10

1. Комплекс основных характеристик образования:

1.1. Пояснительная записка

В последнее время интерес к физическому воспитанию детей среднего и старшего возраста заметно возрос. Человек имеет ярко выраженную потребность в движении и самосовершенствовании. Особенно ярко эта потребность проявляется в юном возрасте, так как на этот период приходится ряд физиологических периодов благоприятных (когнитивных) для формирования физических качеств организма, что способствует сохранению и укреплению здоровья. Так же основной деятельностью ребенка в этом возрасте является игра, учитель может использовать это природное стремление к самосовершенствованию в своей образовательной деятельности.

Актуальность программы

Актуальность. Актуальность данной программы заключается в том, что школа создает оздоровительно-развивающие условия для организации урочной и внеурочной деятельности в школе. Содержание программы заключается в комплексном, индивидуальном подходе, в диагностике, мониторинге состояния здоровья и развития в образовательном процессе и создании базы для них. Систематического посещения занятий физической культурой и спортом учащимися школы; Организация спортивно-массовой работы с детьми школьного возраста; Программа разработана для учащихся 10 -17 лет, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей школьного возраста.

Отличительные особенности является соединение комплекса оздоровительных физических упражнений. Программа призвана углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков, обучающихся в подвижных играх. В программе подобран материал по изучению спортивных игр, народных игр, состязаний, самобытных физических упражнений. Данная программа носит физкультурно-спортивный, оздоровительный характер.

Педагогическая целесообразность заключается в овладении обучающимися, теоретических и практических знаний. В ходе занятий используется дифференцированный подход к обучающимся с учетом их состояния здоровья, физического развития и двигательной подготовленности. Успешному решению оздоровительных задач способствует систематическое проведение занятий на открытом воздухе, а, также, постепенное повышение нагрузки, приемов регуляции и саморегуляции психического и физического состояния обучающихся.

Программа спортивного клуба «Медведь» рассчитана на 36 часов. Обучение, по программе, может быть продолжено в учебно-тренировочных группах. В объединения допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом.

Адресат программы

Данная программа предназначена для обучающихся 10-17 лет. Рекомендованная наполняемость групп: от 8 до 12-ти человек.

Срок реализации (освоения) программы

Программа для детей рассчитана на 1 год обучения

Объем программы

Количество учебных часов, запланированных на год обучения- 36:

Занятия проходят 1 час в неделю. Продолжительность академического часа 40 мин., перерыв между занятиями 10 мин.

Общий объем программы - 36 часов.

Форма обучения – очная

Особенности организации образовательного процесса.

Группы формируются из разновозрастных обучающихся. Форма организации образовательного процесса – коллективная, групповая. Состав группы постоянный.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: - развитие компетенций, необходимых для проведения и организации самостоятельных и систематичных занятий физической культурой и спортом.

- сохранение и укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и двигательных способностей посредством освоения национальных видов спорта народов ханты и манси

Задачи:

- ознакомиться с требованиями безопасности организации занятия.
- сохранять и укреплять здоровье
- освоить технику выполнения спортивных упражнений .
- развить двигательные способности, силу, выносливость, координацию движений.
- воспитать волевые качества: целеустремленность, настойчивость, оптимизм, патриотическое отношение к Родине.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теори я	практик а	
Раздел 1 Вводное занятие		3	1	2	Тестирование, организация и проведение спортивных соревнований
Раздел 2 Общая физическая подготовка		7	2	5	
Раздел 3 Специальная физическая подготовка		26	6	20	

ИТОГО	36	9	27	по северному многоборью, практические итоговые занятия
--------------	-----------	----------	-----------	--

1.4. Содержание программы

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Изумруд» отражено в учебном плане, который определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение тем, практики иных видов учебной деятельности и формы аттестации, учащихся по годам обучения (Закон № 273-ФЗ, ст. 2, п. 22; ст. 47, п. 5).

Раздел.1. «Вводное занятие». Теория. Основные правила и требования техники безопасности на занятиях, регламент действий в нестандартных и экстремальных ситуациях, правила пользования спортивными объектами. История появления физической культуры, история спорта в нашей стране, спорт в жизни человека Организация занятий. Теория. Определение индивидуального тренировочного пульса, определения функциональной работоспособности. Строение скелета человека, основные группы мышц, система органов, функциональное назначение костей, тканей и органов.

Раздел 2. «Общая физическая подготовка». Основные принципы улучшения показателей физических качеств.

Раздел 3. «Специальная физическая подготовка». Баскетбол. Передачи мяча со сменой мест, ведение и бросок мяча в корзину, трех очковый бросок, штрафной бросок, основы взаимодействия игроков. Волейбол. Прием и передачи мяча в движении, основные атакующие действия игроков, обманные удары, основы тактики. Гимнастика. Простые акробатические соединения, стойка на голове и руках, кувырки. Легкая атлетика. Специальные беговые упражнения, техника бега на короткие дистанции, особенности финиширования. Соревнования, конкурсы, эстафеты. Проведение различных видов эстафет (эстафеты со скакалкой, эстафеты с обручем, эстафеты с мячом, прыжковые эстафеты, беговые эстафеты, комбинированные эстафеты, шуточные эстафеты). человека, определение предрасположенности к преобладанию тех или иных физических качеств.

Учебно-тематический план

№	Содержание	Всего	Теория	Практика
---	------------	-------	--------	----------

Раздел 1 Вводное занятие 3 ЧАСА				
1.1	Техника безопасности на занятиях в группе Спортивного клуба	1	0.5	0.5
1.2	Основы планирования тренировочных занятий на учебный год	1	0.5	0.5
1.3	История зарождения и развития физической	1	0.5	0.5
Раздел 2 Общая физическая подготовка 7 ЧАСОВ				
2.1	Развитие физических качеств	7	2	5
3	Специальная физическая подготовка 26 часов			
3.1	Гимнастические и акробатические упражнения	5	1	4
3.2	Легкая атлетика	5	1	4
3.3	Баскетбол	5	1	4
3.4	Волейбол	5	1	4
3.5	Соревнования, конкурсы, эстафеты	6	1	5

1.5. Планируемые результаты

Предметные результаты

В итоге освоения программы, учащиеся знают/понимают: - применять инструментальный функциональной диагностики на практике - оперировать основными гимнастическими терминами и понятиями - определять общее преобладание определенных физических качеств, на основании чего делать вывод о успешности выбора вида спорта; -анализировать, сравнивать, классифицировать, обобщать, выделять главное, формулировать выводы, выявлять закономерности, - работать с источниками информации, представлять информацию в различных видах, преобразовывать из одного вида в другой, - пользоваться словарями, энциклопедиями и другими учебными пособиями; - взаимодействовать с другими обучающимися в спортивных играх - демонстрировать двигательные навыки и уровень развития физических качеств -анализировать, сравнивать, классифицировать, обобщать, выделять главное, формулировать выводы, выявлять закономерности - применять простейшие тактические приемы в спортивных играх - демонстрировать технику выполнения элементов различных видов спорта, - уметь применять элементы техники на практике: ведение мяча, передачи мяча различными способами, броски мяча в корзину(баскетбол) передачи мяча, подачи мяча (волейбол). - соблюдать основные правила спортивных игр, - анализировать свои действия, сопоставлять с другими занимающимися, правилами игры и эталонным образцом выполнения.

Предметные результаты

- знать приспособления и технический инвентарь
- выполнять упражнения общефизической подготовки;
- знать правила и обязанности участников соревнований
- приемы контроля и самоконтроля.
- уметь выполнять спортивные упражнения в определенном ритме темпе с предметами и без предметов;
- уметь пользоваться приспособлениями и техническим оснащением национальных видов спорта;
- проводить диагностику самочувствия

Метапредметные результаты:

- планирование процесса развития физических и личностных качеств;
- определение адекватных способов достижения цели на основе заданных алгоритмов;
- проявление инновационного подхода к решению поставленных задач в процессе обучения, развития физических и личностных качеств;
- самостоятельная организация и выполнение различных заданий;
- обоснование путей и средств устранения ошибок или разрешения противоречий возникаемых в процессе обучения и развития физических навыков;
- соблюдение норм и правил культуры труда в соответствии с нормами безопасности.

Личностные результаты:

- выполнять нормативы по видам спорта на уровне 3 спортивного разряда;
- организовывать и проводить соревнования

Метапредметные результаты:

- планирование процесса развития физических и личностных качеств;
- определение адекватных способов достижения цели на основе заданных алгоритмов;
- проявление инновационного подхода к решению поставленных задач в процессе обучения, развития физических и личностных качеств;
- самостоятельная организация и выполнение различных заданий;
- обоснование путей и средств устранения ошибок или разрешения противоречий возникаемых в процессе обучения и развития физических навыков;
- соблюдение норм и правил культуры труда в соответствии с нормами безопасности.

Личностные результаты:

- выполнять нормативы по видам спорта на уровне 3 спортивного разряда;
- организовывать и проводить соревнования

2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации:

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель - 36

количество учебных часов - 36

Начало обучения с 2 сентября 2024 года, окончание – 31 мая 2025 года.

Срок проведения промежуточной аттестации – декабрь 2024 года.

Итоговая аттестация – май 2025 года.

2.2. Условия реализации программы

Техническое обеспечение

Скамейка гимнастическая Стенка гимнастическая Маты гимнастические Обручи гимнастические большие диаметром 100 см - Палки гимнастические Скакалки Свисток судейский Кирпичики пластмассовые (10 x 20 см) Канат длиной 6м Обручи малые диаметром 50 см Методическое обеспечение: - методические материалы для проведения теоретических занятий; - методические разработки занятий; - дидактический материал (карты, схемы, таблицы, и т.д.); - раздаточный материал (тесты ,карточки-задания, листы рабочих тетрадей и т.д.); - инструкции по охране труда и технике безопасности. 2.6. Список литературы

2.3. Формы аттестации

Для регулярного контроля, за уровнем развития физических качеств обучающихся, используются контрольные занятия по физической подготовке. Сдача нормативов выявляет как общую физическую подготовку, так и уровень специальной подготовки. Форма проверки подготовленности обучающихся - соревнования, показательные состязания.

При оценке освоения программы обучающимися, используются следующие критерии:

Высокий уровень – обучающийся владеет навыками выполнения физических упражнений, специфических упражнений . Знает традиции, спортивные игры Владеет основами организации и проведения соревнований по. Умеет пользоваться приемами физического самоконтроля.

Достаточный уровень - обучающийся знает и выполняет основные виды физических упражнений и упражнений и упражнения специальной физической подготовки. Знает приемы самоконтроля физического состояния.

Недостаточный уровень – обучающийся знает виды физических упражнений и упражнения северного многоборья. Выполняет их при помощи педагога и товарищей. Частично знает традиции и спортивные игры народов ханты и манси. Самоконтроль физического состояния проводит с помощью педагога.

2.4. Оценочные материалы

В процессе реализации Программы используются следующие виды контроля: входной, текущий и итоговый.

- входной контроль осуществляется в форме ознакомительной беседы с обучающимися с целью введения их в мир спорта, правил правильной организации деятельности, санитарии, гигиены и безопасности;
- текущий контроль включает в себя устные опросы, выполнение практических заданий, нормативов;
- итоговый контроль осуществляется в форме выполнения практических действий, включающую обобщающие задания по пройденным темам.

2.5. Методические материалы Методические материалы пособие Л.А. Семенова, методические рекомендации Л. А. Семенова, нормативы по прыжкам, нормативы по возрастам, В.П.Красильников «Основы традиционного физического воспитания коренных народов Сибири», сборник упражнений ОФП, Синявский Н.И. «Пособие», методические рекомендации Л. А. Семенова, нормы, нормативы по возрастам.

Форма подведения итога: специальные упражнения силовой направленности для мышц туловища, соревнование по метанию мяча с места, плеча и предплечья, анализ проведенной игры, тестирование, игры народов ханты и манси. Самоконтроль физического состояния проводит с помощью педагога.

Формы занятий: соревнования, игры, традиционное занятие, занятие - соревнование, комбинированное, тестирование.

Список литературы

1. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта /Е.Н. Гогун, Б.И. Мартыанов - М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.
2. Данилков, А.А. Игры на каждый день /А.А. Данилков- Новосибирск: Издательство «Сибирское университетское издательство», 2008. – 232 с.
3. 500 игр и эстафет: Пособие / Науч. редакция В. В. Кузина, С. А. Полиевского. - [2-е изд.]. - М.: Физкультура и спорт, 2003. – 303 с.
4. Полтавцева, Н.В. Физическая культура в школьном детстве / Н.В. Полтавцева - М.: Просвещение, 2005.
5. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов, Москва, 2001.
6. Актуальные проблемы развития ребенка в школьном и дополнительном образовании / М.: Детство-Пресс, 2017. – 192 с.
7. Евладова, Е. Б. Дополнительное образование детей / Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова. - М.: Владос, 2015. – 352 с.
8. Иванченко, В. Н. Инновации в образовании. Общее и дополнительное образование детей / В.Н. Иванченко. - М.: Феникс, 2016. – 352 с.
9. Моргун, Д. В. Дополнительное образование детей в вопросах и ответах / Д.В. Моргун, Л.М. Орлова. - М.: Эко Пресс, 2016. – 140 с.
10. Толстой, И.И. Заметки о народном образовании в России / И.И. Толстой. - М.: СПб: Вольф, 2016. – 132 с.
11. Лебедева, О.Е. Дополнительное образование детей / О.Е. Лебедева. - М.: Книга по Требованию, 2016. – 256 с.
12. Золотарева, А. В. Дополнительное образование детей / А.В. Золотарева. - М.: Академия развития, 2016. – 304