

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Сретенская средняя общеобразовательная школа
имени генерала армии П.И. Батова



УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
Л.У. Мугдусян
приказ по школе № 01-03/55-03
от 10.09.2018г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Факел»**

**ФИО, должность учителя:
Холкин Роман Михайлович,
учитель физической
культуры**

**с.Сретенье
Рыбинский МР
2018г.**

Паспорт дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Название программы	«Факел»
Возраст обучающихся (лет/класс)	7-16 лет
Направленность	Физкультурно - спортивная
Год разработки программы	2018
Цель	Укрепление здоровья обучающихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков, повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни.
Задачи	Обучающие: • Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом; • Формирование знаний об основах физкультурной деятельности; • Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.) • Обучение игровой и соревновательной деятельности; • Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений; Развивающие: • Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости; • Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;

	• Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях; Воспитательные: • Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия; • Воспитать умение работать в группе, команде; • Воспитать психологическую устойчивость; • Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе; • Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.
Планируемые результаты освоения программы	• Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; • Воспитание культурно-гигиенических навыков; • Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни; • Овладение основными видами движения; • Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
Срок реализации программы	1 год
Количество часов	36 часов
Формы занятий	- групповые занятия
Методическое обеспечение	На занятиях используются: - методы организации деятельности: репродуктивный, наглядный; - методы воспитания: положительный пример, соревновательный; - методы стимулирования: поощрение, одобрение, награждение.
Условия реализации программы	Занятия проводятся как в специально оборудованном помещении, так и на спортивной

(оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	площадке школы. Для реализации программы необходимо оборудование, помещения: а) Помещение (спортзал). б) Спортивная площадка. в) Гимнастическая скамейка. г) Гимнастическая стенка. д) Мячи. е) Скакалки. ж) Конусы для эстафет. з) Кубики пластмассовые. е) Кегли.
--	--

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа -дополнительная общеразвивающая программа «Факел» составлена в соответствии с:

- Федеральным законом № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Направленность дополнительной общеобразовательной программы:

дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Факел» имеет *физкультурно - спортивную направленность* и обеспечивает теоретическую и практическую подготовку обучающихся в сохранении и укреплении здоровья.

Краткая аннотация

Общая физическая подготовка является средством физического и духовного воспитания учащихся. Занятия по ОФП нашли широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. ОФП - это основа любого вида спорта. Одна из основных тенденций развития современного общества - это сохранение и укрепление здоровья человека. Для выполнения данного требования необходима популяризация различных видов спорта, здорового образа жизни. Занятия в объединении по общей физической подготовке являются хорошей школой физической культуры, школой укрепления здоровья, школой формирования моральных и волевых качеств, школой навыков общественного поведения.

Программа по ОФП составлена на основе материала с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года, местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации. В процессе освоения данной программы обучающиеся формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Актуальность программы обусловлена несколькими причинами:

- ухудшение здоровья школьников, повышение роста заболеваемости;
- высокая умственная и психологическая нагрузка в школе;
- частые стрессовые состояния.

Приоритетными задачами программы являются формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья.

В наше время детский спорт и физкультура приобрели новое и весьма важное социальное значение, являясь пропагандой здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность программы проявляется в том, что в объединении особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системе, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса. В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровье сбережения.

Занятия физическими упражнениями развивают в детях такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ.

Отличительные особенности данной программы. Программа состоит из трёх разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.

Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

Набор в объединение производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься физкультурной деятельностью.

Цель и задачи программы

Цель - укрепление здоровья обучающихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков, повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни.

Задачи:

Образовательные:

- Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- Обучение игровой и соревновательной деятельности;
- Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

Развивающие:

- Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;

Воспитательные:

- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- Воспитать умение работать в группе, команде;
- Воспитать психологическую устойчивость;
- Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Организационно-педагогические условия

Адресат программы- возраст обучающихся, участвующих в реализации программы – 7-16 лет. В объединение принимаются все дети, которые проявляют интерес к спорту.

Объем программы- 36 часов.

Срок реализации программ – 1 год.

Формы организации занятий– групповые.

Режим занятий: занятия проводятся согласно утвержденному расписанию.

Планируемые результаты:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Формы аттестации

Для полноценной реализации ознакомительной программы используется **итоговая аттестация:**

Форма аттестации - контрольный урок в форме практического выполнения заданий или соревнования.

Форма фиксации - лист наблюдений с результатами в виде отметок: зачет «+», либо незачет «-».

Оценочные материалы

Метод наблюдения.

Методические материалы

На занятиях используются:

- методы организации деятельности: репродуктивный, наглядный;
- методы воспитания: положительный пример, соревновательный;
- методы стимулирования: поощрение, одобрение, награждение.

Содержательно-тематическая структура программы

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего, час	Количество часов учебных занятий		Формы аттестации/контроля
			Теоретические	Практические	
1.	Вводное занятие.	1	1	-	-
2.	Общеразвивающие упражнения.	9	-	9	-
3.	Подвижные игры.	11	-	11	-
4.	Спортивные игры.	15	-	15	соревнование
	Итого:	36	1	35	

Содержание учебного плана

Тема № 1. Вводное занятие.

Предусматривает ознакомление с правилами внутреннего распорядка в учебном заведении, в объединении и программой обучения. Знакомство с детьми. Техника безопасности.

Тема № 2 Общеразвивающие упражнения.

Для общеразвивающих упражнений характерно, что в каждом из них согласуется динамичная работа одних мышц и статическая нагрузка на другие. Этим обеспечивается избирательность воздействия на конкретные части тела. Упражнения состоят из элементов, которые могут выполняться отдельно. Поэтому можно произвольно увеличивать нагрузку на ту или иную группу мышц.

В зависимости от степени доминирующего воздействия на отдельные группы мышц общеразвивающие упражнения классифицируются по анатомическому признаку:

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для мышц туловища;
- упражнения для мышц ног.

Для использования в разных формах работы с детьми общеразвивающие упражнения принято группировать по принципу комплекса. Комплекс - подбор упражнений, обеспечивающий нагрузку на все основные группы мышц. Педагогическая направленность комплекса зависит от конкретных задач. Например, комплекс общеразвивающих упражнений для спортивного занятия, в отличие от утренней гимнастики, должен обеспечивать не только общую, но и специальную подготовку для успешного выполнения предстоящих основных движений. Но неизменными критериями правильного подбора являются согласованность движений по анатомическому признаку,

их размещение по принципу сверху вниз (первое упражнение всегда - для рук и плечевого пояса), наличие разных исходных положений.

Исходное положение - это положение туловища, ног и рук перед началом упражнения. От исходного положения зависит дифференцировка нагрузки на мышцы (динамическая, статистическая), степень нагрузки, устойчивое положение тела, сложность упражнения, амплитуда движения, комбинация двигательных действий.

Тема № 3 Подвижные игры.

Подвижные игры являются незаменимым средством решения взаимосвязанных задач воспитания личности учащегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели к собственному содержанию игр.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование:

- естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания);
- элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу);
- технико-тактических взаимодействий (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником).

В результате обучения учащиеся должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений педагога; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Тема № 4 Спортивные игры.

По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Игровые упражнения, подвижные игры с мячом, выполняемые индивидуально, в группах, командах, создают неограниченные возможности для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

В группах необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в ход осуществления разнообразных видов игровой деятельности.

Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов. **«Настольный теннис».** Приём мяча. Подача мяча. Атакующий удар. Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочная игра.

«Футбол». Ведение и обводка. Передачи мяча. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Удары по мячу. Игра вратаря. Тактика: защита, нападение. Свободная игра. Игра на счёт.

«Баскетбол». Ведение мяча. Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия. Отвлекающие приёмы. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Групповые тактические действия в нападении и защите. Командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя игра.

Календарно-учебный план

п/п	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Формы контроля
	план	факт						
1	Вводное занятие.			1	45 мин.	групповая		
2	Общеразвивающие упражнения.			9				
1-2			Ходьба по гимнастической скамейке с препятствием; прыжки, упражнения с мячом.	2	2 часа по 45 мин.	групповая		
3-4			Построение в колонну, в две колонны; ходьба по гимнастической скамейке; прыжки из обруча в обруч.	2	2 часа по 45 мин.	групповая		
5			Бросание и ловля мяча, прыжки в высоту, лазанье по наклонной лестнице.	1	45 мин.	групповая		
6-7			Непрерывный бег до 1 минуты, игровые упражнения с мячом.	2	2 часа по 45 мин.	групповая		
8-9			Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, прыжки через шнуры на двух ногах, бросание мяча от груди двумя руками.	2	2 часа по 45 мин.	групповая		
3	Подвижные игры.			11				
1-2			«Ловишка, бери ленту», «Горелки», «Удочка», «Жмурки», «Гуси-гуси», «Мы – весёлые ребята».	2	2 часа по 45 мин.	групповая		
3			«Быстро возьми, быстро положи», «Удочка», «Кто скорее до флажка докатит обруч», эстафета парами.	1	45 мин.	групповая		
4			«Хитрая лиса», «Охотники и зайцы», «Пожарные на учении», «Два мороза».	1	45 мин.	групповая		
5			«Ловишка с мячом», «Догони свою пару», «Мы - весёлые ребята».	1	45 мин.	групповая		
6-7			«Ключи», «Охотники и	2	2 часа по	групповая		

		зайцы», «Не оставайся на полу», «Кто быстрее».		45 мин.	я		
8		«Догони свою пару», «Удочка», «Мышеловка», «Ловишка с ленточками».	1	45 мин.	групповая		
9		«Подвижная цель», «Перестрелка», «Игра с обручем», «Метко в цель».	1	45 мин.	групповая		
10-11		«Охотники и утки», «Перестрелка»,	2	2 часа по 45 мин.	групповая		
4	Спортивные игры.		15				
1-6		Настольный теннис.	6	6 часов по 45 мин.	групповая		
7-10		Футбол.	4	4 часа по 45 мин.	групповая		
11-14		Баскетбол.	4	4 часа по 45 мин.	групповая		
15		Итоговая аттестация.	1	45 мин.	групповая		соревнование
		Итого	36				

Условия реализации программы

- а) Помещение (спортзал).
- б) Спортивная площадка.
- в) Гимнастическая скамейка.
- г) Гимнастическая стенка.
- д) Мячи.
- е) Скакалки.
- ж) Конусы для эстафет.
- з) Кубики пластмассовые.
- е) Кегли.

Список литературы.

1. Программа «Физкультура от 3 до 17». Автор Щербаков В.П.
2. Программно-методическое пособие «Расту здоровым». Автор Зимонина В.Н.
3. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.
4. Рунова М.А., Бутилова А.В. Ознакомление с природой через движение.
5. Сивачева Л.Н. Физкультура— это радость.
6. Маханева М. Д. С физкультурой дружить — здоровым быть.