

Пояснительная записка

Нормативно-правовые требования, в соответствии с которыми была разработана программа.

Реализация Программы «О спорт, ты - мир!» по физкультурно-спортивному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, увеличение двигательной активности учащихся.

При разработке Программы использовались следующие нормативные документы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утверждена распоряжением Правительства РФ 31.03.2022 № 678-р)
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования»;
- Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Школа № 133»;

Актуальность Программы.

Актуальность программы определяется наличием потребности у детей в спортивной деятельности, как средстве самопознания, самовыражения и развития. Имея большую нагрузку в школе, ребята ведут малоподвижный образ жизни, что отрицательно сказывается на их физическом состоянии. Занятия гимнастикой дают возможность укрепить здоровье, скорректировать телосложение, реализовать творческую активность. Гимнастика так же воспитывает морально-волевые качества ребёнка: терпение, настойчивость, ответственность. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают гимнастику основным средством физического воспитания детей.

Новизна программы состоит в том, что дети приобретают опыт, имеющий практическое значение в развитии физических данных, ориентация на здоровый образ жизни, а, как известно: в здоровом теле – здоровый дух.

Отличительная особенность программы «О спорт, ты - мир!» дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются

популярностью в повседневной жизни. Программой осуществляется ознакомление с волейболом, баскетболом, футболом. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики и развитию физических способностей.

Занятия по программе «О спорт, ты - мир!» даёт возможность во внеурочное время углубленно заниматься:

- видами спорта, которые учащиеся осваивают в ограниченном по времени уроке физической культуры;
- учащимся, которые не могут освоить объём двигательных навыков на уроке физической культуры;
- подросткам, у которых наблюдается гиперактивность и проблема организации своего времени.

Направленность программы

Направленность общеобразовательной общеразвивающей программы «О, спорт, ты мир!»- физкультурно-спортивная.

Уровень освоения

Базовый уровень

Адресат программы

По программе «О, спорт, ты мир!» заниматься могут учащиеся 7-11 лет.

Цель программы

Цель – создание благоприятных условий для совершенствования физического развития ребенка с учетом индивидуальных особенностей его организма, раскрытие творческих способностей формирующейся личности.

Задачи программы

Обучающие:

- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности;

Развивающие:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

Воспитательные

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики как видов спорта и активного отдыха;

- воспитание моральных и волевых качеств.

Срок реализации программы

Программа рассчитана на 3 недели обучения.

Объем программы

14 часов за 3 недели обучения.

Режим занятий

Занятия проводятся 4-5 раз в неделю по 1 часу, в соответствии с рекомендациями СанПиН.

Форма организации занятий

Очная групповая, с использованием приёмов индивидуальной работы.

Формы обучения

Материал программы предполагает изучение основ спортивных игр: баскетбола, волейбола, а также техники элементов легкой атлетики и гимнастики, и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка. Предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала.

Прогнозируемые результаты

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
 - развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
 - формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.
- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
 - умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
 - способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
 - умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
 - формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Способы определения результативности

Оценка результативности освоения программы обучающихся основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних обучающихся сравниваются с достижениями других (социальная соотносительная норма), с прежними результатами того же воспитанника (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

Формы подведения итогов реализации программы

Обследование физической подготовленности и выявление уровня спортивного развития у детей осуществляется с помощью проведения соревнований.

Учебный план

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	Всего	
1.	Вводное занятие	1	1	2	учебные игры
2.	Подвижные игры Подвижные игры на свежем воздухе Гимнастика		11	11	учебные игры учебные игры учебные игры
3.	Итоговый урок	-	1	1	учебные игры
Итого		5	108	14	

Календарный учебный график программы

№	Тема
1.	Разучивание комплекса утренней гимнастики «Богатырская разминка».
2.	Проведение утренней гимнастики. «Богатырская разминка»
3.	Проведение утренней гимнастики. «Богатырская разминка» Отработка сигналов пожарной безопасности.

4.	Проведение утренней гимнастики. «Богатырская разминка» Игры на свежем воздухе.
5.	Проведение утренней гимнастики. «Богатырская разминка». Весёлые старты с элементами футбола Подвижные игры на воздухе
6.	Проведение утренней гимнастики «Богатырская разминка» Подвижные игры на воздухе
7.	Проведение утренней гимнастики. «Богатырская разминка». «Будущие защитники России» - спортивные эстафеты по отрядам. Подвижные игры.
8.	Проведение утренней гимнастики. «Богатырская разминка» Первенство лагеря по футболу «Ну, погоди!» Подвижные игры.
9.	Проведение утренней гимнастики. «Богатырская разминка» Конкурсы – соревнования «Силачи» и «Попрыгуньи»
10.	Проведение утренней гимнастики. «Богатырская разминка» Подвижные игры
11.	Проведение утренней гимнастики. «Богатырская разминка» Подвижные игры.
12.	Проведение утренней гимнастики. «Богатырская разминка» Первенство по пионерболу. Подвижные игры
13.	Проведение утренней гимнастики. «Богатырская разминка» Подготовка к празднику «День футболиста» Подвижные игры
14.	Проведение утренней гимнастики. «Богатырская разминка» Праздник «День футболиста»

Содержание рабочей программы

Теория: Инструктаж по ТБ.

Практика: Ознакомление с видами физической активности.

Общая физическая подготовка:

Знания по физической культуре:

Утренняя гимнастика:

Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Основные правила игры в баскетбол. Основные правила игры в волейбол.

Легкая атлетика:

Практика: Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу,

с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку, в длину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита.

Гимнастика:

Практика: Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах. Круговая тренировка.

Баскетбол:

Практика: Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока,

передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Волейбол:

Практика: Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками и стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения.

Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры:

«Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

Подвижные игры

Подвижные игры с мячом. Кросс 2000м б/в. Обучение передача мяча подъемом. Совершенствование: передачи мяча внутренней частью стопы, остановка мяча.

Обучение передача мяча навесом. Совершенствование ранее изученного материала.

Соблюдать правила безопасности. Знать общие правила игры в баскетбол, понятия о технике и тактике игры. Выполнять повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Обозначение шага на месте. Повороты в движении

Спортивные игры с элементами футбола.

Основные правила игры в футбол. Техника передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Техника удара с разбега по катящемуся мячу. Упражнения для самостоятельного освоения техники удара с разбега по мячу. Совершенствование техники ведения мяча с ускорением. Совершенствование техники удара с разбега по катящемуся мячу. Техничко-тактические действия в футболе при выполнении углового удара. Совершенствование техники ведения мяча с ускорением. Совершенствование техники передачи мяча в разных направлениях.

Спортивные игры с элементами волейбола.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

Спортивные игры с элементами баскетбола.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Программа предусматривает итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Итоговая аттестация проводится в конце курса и предполагает зачет в форме игры. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования Программы и методов обучения.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Методические материалы программы

№ п/п	Наименование	Количество
1	Мячи футбольные	10

2	Мячи волейбольные	10
3	Мячи баскетбольные	10
4	Конусы	8

Список литературы и электронные ресурсы

1. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура. М.: Юрайт, 2024. 451 с.
2. Ангелова О. Ю. Основы инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. М.: Лань, 2023. 102 с.
3. Андриянова Е. Ю. Спортивная медицина. М.: Юрайт, 2023. 342 с.
4. Бабушкин Г. Д. Психолого-педагогические особенности подготовки спортсменов к соревновательной деятельности. Учебное пособие для вузов, 3-е изд. М.: Лань, 2023. 348 с.
5. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физической культуры. Книга для учителя. – Ростов на Дону: Феникс, 2001. – 256 с.
6. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс,