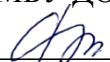




Утверждаю:

директор МБУ ДО «Пестовская СШ»

 Ю.Б. Федорова

20 января 2023 года

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Пестовская спортивная школа»

(МБУ ДО «Пестовская СШ»)

Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
для детей 7-14 лет «Спорт и здоровье»

Срок реализации программы: 9, 12 месяцев

Разработчики программы:
заместитель директора
Панова Елена Ивановна

д. Русское Пестово

2023

Содержание

Раздел 1. Основные характеристики дополнительной общеразвивающей программы	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи программы	4
1.3. Содержание программы	4
1.4. Планируемые результаты.....	6
Раздел 2. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы	
2.1. Условия реализации программы	6
2.2. Формы аттестации	8
2.4. Список литературы	8

1. Основные характеристики дополнительной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта для детей 7-14 лет «Спорт и здоровье», далее (программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, направлена на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся. Дополнительное образование детей обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию по физической культуре и спорту.

Программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов и общепринятых методик оздоровления школьников. Программа подготовлена на основании примерной программы Физическая культура. 1 — 11 кл. общеобразовательных учреждений. Авторы-составители А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина, Т. Н. Казакова, Н. В. Крюкова, Н. Н. Назарова и Т. В. Петрова. Программа составлена с учетом обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и минимальных требований к качеству подготовки учащихся.

Нормативно-правовая база программы:

Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 года №678-р),

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

Уставом МБУ ДО «Пестовская СШ» (далее учреждение), утвержденного постановлением администрации Пестовского муниципального района от 20.12.2022 года № 1741.

Программа рассчитана на обучение детей 7-14 лет. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья и направлена на дальнейший выбор вида спорта, по которому обучающийся может развиваться и совершенствоваться в дальнейшем.

Актуальность программы - это создание системы оздоровления, закаливания детского организма и вовлечение детей школьного возраста в занятия физкультурой. Укрепление здоровья детей является важнейшей задачей педагогов и родителей. По данным медицинских специалистов, у 50% школьников наблюдается отклонения в здоровье, нарушение осанки и опорно-двигательного аппарата, более трети детей школьного возраста имеют хронические заболевания. Занятия физической культурой устраняют нарушения осанки, плоскостопие, укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Программа рассчитана на детей 7-14 лет. Программа учитывает возрастные особенности. Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не более 30 человек.

К занятиям допускаются все учащиеся 1-9 классов, желающие заниматься физической культурой и спортом, не имеющие медицинских противопоказаний.

Программа рассчитана на проведение двух стандартных занятия в неделю, за 9 месяцев - 68 часов, за 12 месяцев - 104 часа.

Форма обучения, **очная**.

Формы организации занятий: индивидуальный, групповой, комплексный.

Виды деятельности: познавательная, игровая

Режим занятий:

Продолжительность занятий - 2 раза в неделю 2 академических часа с 10-минутным перерывом.

Продолжительность занятий (академический час) - 45 минут.

Входной контроль при наборе детей не осуществляется. На занятия по программе принимаются все желающие не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом.

1.2. Цели и задачи программы

Целью данной программы является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостному развитию физических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Как результат этого, предлагаемая программа в своей предметной ориентации нацеливает педагогический процесс **на решение следующих задач:**

- повышение физиологической активности систем организма, содействие оптимизации умственной и физической работоспособности;

- совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании и плавании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями из баскетбола, легкой атлетики, лыжных гонок и подвижных игр;

повышение физической подготовленности и развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной направленностью, простейшим способам контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма на занятиях физической культурой;

формирование потребности систематических занятий физической культурой и спортом.

Структура и содержание программы задаются в конструкции физкультурно-оздоровительной деятельности с выделением соответствующих разделов.

1.3. Содержание программы

Содержание программы организовано по принципу дифференциации исходя из диагностики и стартовых возможностей обучающихся (базовый уровень сложности).

1.3.1 Учебно-тематическое планирование на 34 недели обучения

№ п/п	Раздел рабочей программы	Количество часов	
		практика	теория
1	Основы знаний о физической культуре		2
2	Двигательные способности (общефизическая подготовка, упражнения на развитие игровой ловкости) .	22	
3	Специальная подготовка: упражнения на выносливость, силу, скорость, координацию движения из разных видов спорта (лыжные гонки, плавание, баскетбол, гребной спорт). Спортивные игры: баскетбол, фрулбол. Соревновательная деятельность (лыжные гонки, плавание, кросс)	32	
4	Оздоровительная физическая культура.	12	

	Всего часов	66	2
--	-------------	----	---

Учебно-тематическое планирование на 52 недели обучения

№ п/п	Раздел рабочей программы	Количество часов	
		практика	теория
1.	Основы знаний о физической культуре		4
2.	Двигательные способности (общая физическая подготовка – ОФП, упражнения на развитие игровой ловкости)	26	
3.	Специальная подготовка (СП): упражнения на выносливость, силу, скорость, координацию движения из разных видов спорта (лыжные гонки, плавание, баскетбол, гребной спорт). Спортивные игры: баскетбол, флорбол. Соревновательная деятельность (лыжные гонки, плавание, кросс).	52	
4.	Оздоровительная физическая культура.	22	
	Всего часов	100	4

Программа рассчитана на три этапа подготовки.

Подготовительный этап: средства и методы физического воспитания используются исключительно в оздоровительных целях – оздоровительная физическая культура. Основная опасность, которая может помешать активному использованию физических упражнений на первом этапе - перегрузка детского организма. Чтобы ее не допустить, интенсивность нагрузок обычно определяется исходя из состояния ребёнка.

Основной этап: по мере улучшения адаптации организма учащихся к условиям мышечной деятельности постепенно занятия переходят к общей физической (ОФП) и специальной подготовке (СП).

ОФП - представляет собой процесс всестороннего развития физических способностей обучающегося.

Задачи ОФП:

- повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма;
- развитие всех основных физических качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости;
- устранение недостатков в физическом развитии.

Средствами ОФП являются обще-развивающие упражнения (ОРУ). Значительное место отводится также упражнениям на развитие ловкости и гибкости (спортивные и подвижные игры). Для развития силы, силовые упражнения выполняются с отягощениями и большим числом повторений. Для развития скорости и координации движения используются эстафеты, прыжковые упражнения, кроссы. Циклические упражнения (ходьба, бег, катание на лыжах, велосипедах) направлены на развитие выносливости.

СФП (специальная физическая подготовка) направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике определенного вида спорта (баскетбол, гребной спорт, лыжные гонки, плавание). При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.

Задачи СФП:

- развитие физических способностей, необходимых для определенного вида спорта;

- повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижения в определенном спорта;
- воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности;
- формирование телосложения обучающихся с учетом требований конкретной спортивной дисциплины. Поэтому в процессе СФП следует направленно воздействовать на те компоненты телосложения, от которых зависит успех в дальнейшем избранном виде спорта и которые можно целенаправленно изменять с помощью средств и методов учебно-тренировочного процесса.

Заключительный этап: обеспечивается повышение общей работоспособности, укрепление защитных сил организма. Задачи этого этапа - дальнейшее улучшение физического развития и функционального состояния организма учащихся, которые решаются за счет использования всего комплекса средств физического воспитания. На этом этапе в процесс обучения внедряется соревновательная деятельность по лыжным гонкам, кроссу, плаванию.

Теоретическая подготовка вооружает обучающихся специальными знаниями, имеющими отношение к спортивной деятельности. Она включает знания по истории, теории и методике физической культуры, в физиологии и психологии, гигиене, биомеханике физических упражнений, врачебному контролю, правилам организаций и судейства спортивных соревнований. Теоретическая подготовка осуществляется непосредственно на учебно-тренировочных занятиях, но может проводиться также в виде лекций, бесед, самостоятельного изучения соответствующей литературы. Непосредственно на теоретических занятиях теоретическая подготовка направлена на формирование у обучающихся сознательного и активного отношения к выполнению учебно-тренировочных заданий.

Основные вопросы по теоретической подготовке:

Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом
Закаливание организма
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом

1.4. Планируемые результаты:

- формирование понимания значения упражнений для укрепления здоровья человека;
- умение самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на укрепление здоровья организма, развития тех или иных групп мышц;
- повышение уровня физической подготовленности и развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- мотивация к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

2.1. Условия реализации программы

Каждое занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала в конкретной теме.

Занятия проводятся на открытом воздухе, в спортивном зале и бассейне по расписанию, утвержденному на 01 сентября каждого года.

Занятия носят дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся с учетом

состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Материально-техническое обеспечение

Материально - техническое обеспечение учреждения соответствует основным задачам реализации программы.

Программа реализуется на базе спортивных залов и бассейна, расположенных по адресам:
174510 Новгородская область, г. Пестово, ул. Первомайская, д.9-Б;
174511, Новгородская область, г. Пестово, ул. Чапаева д.19;
174511, Новгородская область, г. Пестово, ул. Устюженское шоссе, д.27.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Скамья гимнастическая	штук	2
2	Лыжи	комплект	8
3	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
4	Корзина для мячей	штук	2
5	Мяч баскетбольный	штук	30
6	Мяч волейбольный	штук	2
7	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
8	Мяч теннисный	штук	10
9	Мяч футбольный	штук	2
10	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
11	Свисток	штук	4
12	Секундомер	штук	4
13	Скакалка	штук	24
14	Скамейка гимнастическая	штук	4
15	Стойка для обводки	штук	20
16	Весы	штук	1
17	Гантели	комплект	2
18	Гимнастическая стенка	штук	2
19	Эспандер резиновый ленточный	штук	24

Кадровое обеспечение программы

Учреждение укомплектовано педагогическими, руководящими и иными работниками для реализации программы:

Наименование должности	Образование	Квалификационная категория	Стаж работы
Заместитель директора	Высшее специальное		8 лет
Инструктор-методист, тренер-преподаватель по плаванию	Высшее специальное		4 года
Тренер-преподаватель	Высшее специальное	первая	3,5 года

Тренер-преподаватель	Высшее специальное	высшая	2 года
----------------------	--------------------	--------	--------

Не реже 1 раза в три года все тренеры-преподаватели проходят курсы повышения квалификации.

Информационные ресурсы

Информационная поддержка деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья участников образовательной деятельности, осуществляется через регулярное обновление сайта школы, публикации в районных СМИ.

2.2. Формы аттестации

Для эффективного отслеживания результатов обучающихся в рамках Программы разработан и ведется мониторинг результатов.

Мониторинг предполагает формирование следующих документов: входные и промежуточные тесты (на выявление интереса к виду деятельности, развитие личностных качеств); «Карты результативности образовательных результатов и соревновательной деятельности».

Активная жизненная позиция детей оценивается по результатам их участия в спортивных мероприятиях разного уровня.

Основные формы проведения аттестационных занятий:

- спортивный зачёт,
- сдача норм ГТО,
- участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях.

Оценка результативности обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе осуществляется по пяти балльной системе по следующим показателям:

- владение теоретическими знаниями (сдача теста);
- выполнение практических тестов (сдача контрольных нормативов)

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки (ОФП)				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
Нормативы специальной подготовки (СП)				
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени	
2.2.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	не более	
			10,1	10,6

- простейшие показатели медицинских измерений обучающихся (ЖЕЛ, ЧСС, масса тела и т.д.).

2.3. Список литературы

Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. М., 1987.

Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. Ростов н/Д, 2001.

Казьмин, В. Д. Дыхательная гимнастика / В. Д. Казьмин. - Ростов н/Д. : Феникс, 2000.

Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1-11 классов

общеобразовательных учреждений. Под общ.ред. В.И Лях; А.А Зданевич. Просвещение. - М.: 2011г.,

Муравьев, В. А. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков: метод.пособие / В. А. Муравьев. - М. : Дрофа, 2009

Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.

Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. - М.: ООО «Издательство АСТ» : ООО «Издательство Астрель», 2003. - 526 с.

Назаренко Л.Д.Оздоровительные основы физических упражнений. М.,2002.

Настольная книга учителя физической культуры. Автор-составитель Погадаев Г.И.М., 1998.

Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа / [сост. Е. С. Савинов]. — М.: Просвещение, 2011. С.3.

Сборник приказов и документов Министерства образования и науки «Вестник образования».

Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога. - Ростов н/Д: «Феникс», 2004.

«Физическая культура в школе» журнал.

13.Электронный ресурс: <http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=6400> .

УМК учителя:

Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1-11 классов общеобразовательных учреждений. Под общ.ред. В.И Лях; А.А Зданевич Москва, «Просвещение», 2011г.

Муравьев, В. А. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков : метод. пособие / В. А. Муравьев. - М. : Дрофа, 2009.

Журналы «Физическая культура в школе».

Сборник приказов и документов Министерства образования и науки «Вестник образования»

УМК ученика:

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.