

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Ундоровский лицей

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
Протокол № 5
от «20» мая 2024 г.

«Утверждаю»
Директор МОУ Ундоровского лицея
 Н.В. Зюзина
Приказ № 286
от «20» мая 2024 год



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Большие игры»

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 72 часа, 1 год

Уровень программы – базовый

Направленность: физкультурно-спортивная

Автор-разработчик
педагог дополнительного образования
Егорова Надежда Валерьевна

с. Ундоры, 2024

Оглавление

Раздел 1. Основные характеристики программы дополнительного образования.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи программы.....	5
1.3. Содержание программы.....	5
1.3.1. Учебно-тематический план.....	5
1.3.2. Содержание программы.....	6
1.4. Планируемые результаты обучения.....	6
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	9
2.1. Календарный учебный график.....	9
2.2. Формы аттестации.....	11
2.3. Оценочные материалы.....	11
2.4. Методическое обеспечение.....	13
2.5. Условия реализации программы.....	14
2.6. Воспитательный компонент.....	14
2.4. Список литературы.....	16

Раздел 1. Основные характеристики дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение программы. В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:

- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

Адаптированные программы:

- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их образовательных потребностей (письмо от 29.03.2016 № ВК-641/09);

Устав МОУ Ундоровского лицея

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: базовый.

Новизна программы: Новизна данной физкультурно-образовательной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных способностей, эмоциональной

сферы, психических процессов. Программа включает в себя не только двигательные игры и упражнения, но и разминки, эстафеты, релаксации, способы оказания помощи при травмах, использование музыки и других форм физкультурно-оздоровительной работы.

Актуальность программы: проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процента здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья.

Отличительные особенности программы: особенности данной программы заключаются в объединении физкультурного и оздоровительного направлений. Предполагается не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и обучение комплексам специальных упражнений, релаксации.

Адресат программы: программа разработана для обучающихся с 11 до 17 лет.

Одним из основных принципов сохранения и укрепления здоровья подростков является своевременное определение морфофункциональной зрелости, готовности растущего организма к новым для него условиям и видам деятельности и организация профилактических и оздоровительных мероприятий. Определение морфофункциональной зрелости базируется в первую очередь на оценке соответствия возраста и гармоничности физического и психического развития школьника.

Физическое развитие – один из ведущих показателей состояния здоровья подрастающего поколения. Параметры физического развития, полученные на основании обследования однородных групп подростков, служат объективными критериями индивидуальной и групповой оценки роста и развития.

Занятия позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры. Отличительной особенностью данной программы является упор на обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, развитие физических способностей, позволяющих достигнуть более высокого результата.

Срок освоения программы: 1 год.

Объем программы: 72 часа.

Режим занятий: Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Один час занятий составляет 45 минут. Режим работы может меняться из-за организации экскурсий, проведения практических работ на местности.

Форма обучения: очная с применением дистанционных образовательных технологий

Уровень программы: базовый.

Особенности организации воспитательной деятельности: индивидуально-групповые (педагог уделяет внимание нескольким обучающимся на занятии в то время, когда другие занимаются самостоятельно);

- дифференцированно-групповые (в группы объединяют обучающихся с одинаковыми физическими возможностями и уровнем умений и навыков);

Формы обучения и виды занятий:

Основной формой реализации программы являются специально организованные групповые занятия, которые включают в себя:

- теоретические часы (объяснение, беседа, рассказ и одновременный показ упражнений);
- практические часы (разучивание и выполнение упражнений, разучивание игр различной подвижности и др.)

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий:

Основная форма организации образовательного процесса дополнительного образования – учебное занятие. Учебный год в объединении по интересам начинается 1 сентября и заканчивается 31 мая. Для учебных занятий используются специально предусмотренные

распорядком дня часы во второй половине дня. Занятия проводятся 1 раз в неделю по два академических часа. Продолжительность учебного занятия – 45 минут.

1.2. Цели и задачи

Цель программы: развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.

Основные задачи:

1. Образовательные:

- ✓ -познакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- ✓ -обучить диафрагмально-релаксационному дыханию;
- ✓ -способствовать формированию правильной осанки;
- ✓ -обучить основным приемам оказания первой помощи;
- ✓ -помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;

2. Воспитательные:

- ✓ -прививать 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.

3. Развивающие:

- ✓ -развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества;
- ✓ -совершенствовать навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.
- ✓ -развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость);
- ✓ -сформировать навыки здорового образа жизни.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний	6	2	4	
1.1	Инструктаж по Т/Б в спортивном зале. Травматизм в спорте, причины.	2	1	1	Опрос
1.2	Принцип работы организма при выполнении физических упражнений.	2	1	1	Тестирование
1.3	Гигиена спортсмена.	2		2	Опрос
2	Общая физическая подготовка.	32	2	30	
2.1	Строевые упражнения.	2	-	2	Зачёт
2.2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	4	-	4	Зачёт
2.3	Дыхательная гимнастика.	4	-	4	Зачёт
2.4	Корригирующая гимнастика.	2	-	2	Зачёт
2.5	Оздоровительная гимнастика.	4	1	3	Зачёт
2.6	Развитие быстроты.	2		2	Эстафета
2.7	Упражнение на развитие гибкости.	4	1	3	Зачёт
2.8	Упражнение на развитие ловкости.	4	-	4	Зачёт

2.9	Упражнение на развитие силы.	4	-	4	Зачёт
2.10	Упражнение на развитие выносливости.	2	-	2	Зачёт
3.	Специальная физическая подготовка.	24	3	21	
3.1	Основы видов спорта.	6	2	4	Тесты
3.2	Подвижные игры.	10	-	10	Практическая работа
3.3	Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость.	4	1	3	Опрос
3.4	Соревнования, конкурсы.	4	-	4	соревнования
4.	Первая помощь при повреждениях	10	3	7	
4.1.	Оказание первой помощи при переломах	4	2	2	практическая работа
4.2.	Оказание первой помощи при остановке дыхания	2	0	2	опрос
4.3.	Оказание первой помощи при обморожении, ожогах	2	1	1	опрос
4.4.	Итоговое занятие	2	-	2	Зачет
	Итого:	72	10	62	

1.3.2. Содержание программы

Раздел 1. Основы знаний (6 часов)

Тема №1. Инструктаж по Т/Б в спортивном зале. Травматизм в спорте, причины.

Теория: Инструктаж по Т/Б в спортивном зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы). Причины получения травм. Знакомство с видами травм.

Практика: Упражнения с использованием спортивного оборудования.

Форма контроля: опрос

Тема №2. Принцип работы организма при выполнении физических упражнений.

Теория: Недостатки в организации и методике проведения соревнований или тренировок. Состояние места проведения тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена. Погодные условия при проведении тренировок или соревнований. Грубое нарушение правил контроля со стороны врача. Нарушение дисциплины или правил проведения тренировок

Практика: Выполнение упражнений

Форма контроля: Тестирование

Тема №3. Соблюдение гигиены спортсменом.

Теория: Гигиенические требования. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

Практика: Игра «Гигиена спортсмена»

Форма контроля: опрос

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП). (32 часов)

Теория: Инструктажи по ТБ. Правила поведения при выполнении физических упражнений. Знакомство с видами упражнений: строевые упражнения, дыхательная гимнастика, корригирующая гимнастика, оздоровительная гимнастика. Развитие быстроты. Понятия: «ловкость», «гибкость», «выносливость». Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практика: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Дыхательная гимнастика. Корректирующая гимнастика. Оздоровительная гимнастика. Развитие быстроты. Упражнение на развитие гибкости. Упражнение на развитие ловкости. Упражнение на развитие силы. Упражнение на развитие выносливости. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью. Соревнования по ОФП.

Форма контроля: Зачёт, эстафета.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (24 часов)

Теория: Знакомство с видами спорта: волейбол, баскетбол. Виды подвижных игр. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота. Координация движения.

Практика: Игры на свежем воздухе, в спортивном зале. Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений. Упражнения на гибкость. Упражнения на быстроту. Упражнения на выносливость. Соревнования — эстафеты. Соревнования «Веселые старты». Соревнования-поединки.

Форма контроля: зачет, соревнования.

Раздел 4. Первая помощь при повреждениях (10 часов)

Теория. Предупреждение потертостей, теплового и солнечного ударов, обморожение. Первая (доврачебная) помощь в походе при ожогах, кровотечении, растяжении связок, вывихе, переломе, отравлении, тепловом и солнечном ударах, обморожении; наложение повязок. Искусственное дыхание. Транспортировка заболевшего. Состав аптечки.

Практика: Упражнения на оказание помощи при переломах, остановке дыхания, при обморожении и ожогах.

Форма контроля: практическая работа, опрос, зачет.

1.4. Планируемые результаты обучения

Личностные результаты:

- формирование у обучающихся мотивацию к обучению навыкам здорового образа жизни и интереса к физкультуре и спорту, потребность к здоровому образу жизни,
- формирование системы значимых социальных и межличностных отношений важных для формирования здоровья нравственного и физического,
- умение ставить цели и добиваться их,
- формирование реальные позитивных жизненных планов.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- умение определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя,
- умение проговаривать последовательность действий на занятиях физическими упражнениями,
- формирование навыков выполнять действия по предложенному плану,
- умение оценивать свои действия и действия своих товарищей во время занятий,
- формирование навыков организации здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Познавательные УУД:

- умение добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- умение анализировать, информацию, делать выводы.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других во время занятий спортом,

- умение слушать и понимать других,
- умение договариваться и приходить к общему мнению,
- умение выполнять различные роли во время занятий.

Предметные результаты:

- освоение обучающимися правил ТБ во время занятий спортом, правил поведения во время игр, соревнований, турниров,
- освоение правил поведения во время различных игр: лапта, футбол, пионербол, волейбол, баскетбол и другие.
- Овладение спортивной терминологией, ключевыми понятиями, используемыми при занятиях спортом, методами и приемами ведения игры.
- Овладение навыками оказания первой помощи при различных повреждениях и травмах.

По окончании обучения, учащиеся должны:

Знать и иметь представление:

- об истории зарождения физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений и воздействии на организм;
- о фрагментах различных видов спорта;
- об индивидуальных основах личной гигиены, профилактике нарушений осанки;

Уметь:

- правильно выполнять комплексы оздоровительной гимнастики на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий
2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата планируемая (число, месяц)	Дата фактическая (число, месяц)	Причина изменения даты
1.	Инструктаж по Т/Б в спортивном зале. Травматизм в спорте, причины.	2	беседа	Опрос			
2.	Принцип работы организма при выполнении физических упражнений.	2	игра	Тестирование			
3.	Гигиена спортсмена.	2	Практич. занятие	Опрос			
4.	Строевые упражнения	2	Практич. занятие	Зачет			
5.	Общеразвивающие упражнения	2	Практич. занятие	Зачет			
6.	Общеразвивающие упражнения	2	Игра	Зачет			
7.	Дыхательная гимнастика	2	Игра	Зачет			
8.	Дыхательная гимнастика	2	Практич. занятие	Зачет			
9.	Корригирующая гимнастика	2	Игра	Зачет			
10.	Оздоровительная гимнастика	2	Практич. занятие	Зачет			
11.	Оздоровительная гимнастика	2	Практич. занятие	Зачет			
12.	Развитие быстроты.	2	Практич. занятие	Эстафета			
13.	Упражнение на развитие гибкости.	2	Практич. занятие	Зачет			

14.	Упражнение на развитие гибкости.	2	Практич. занятие	Зачет			
15.	Упражнение на развитие ловкости.	2	выполнение упражнений	Зачет			
16.	Упражнение на развитие ловкости.	2	выполнение упражнений	Зачет			
17.	Упражнение на развитие силы.	2	Практич. занятие	Зачет			
18.	Упражнение на развитие силы.	2	Практич. занятие	Зачет			
19.	Упражнение на развитие выносливости.	2	выполнение упражнений	Зачет			
20.	Основы видов спорта	2	Практич. занятие	Тесты			
21.	Основы видов спорта	2	Практич. занятие	Практическая работа			
22.	Основы видов спорта	2	Практич. занятие	Практическая работа			
23.	Подвижные игры	2	Игра	Практическая работа			
24.	Подвижные игры	2	Практич. занятие	Практическая работа			
25.	Подвижные игры	2	Игра	Практическая работа			
26.	Подвижные игры	2	Практич. занятие	Практическая работа			
27.	Подвижные игры	2	Игра	Практическая работа			
28.	Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость.	2	Практич. занятие	опрос			
29.	Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость.	2	Практич. занятие	Практическая работа			
30.	Соревнования, конкурсы.	2	Практич. занятие	Соревнования			
31.	Соревнования, конкурсы.	2	Игра	Соревнования			
32.	Оказание первой помощи при переломах	2		практическая работа			
33.	Оказание первой помощи при переломах	2		практическая работа			
34.	Оказание первой помощи при остановке дыхания	2		опрос			
35.	Оказание первой помощи при обморожении, ожогах	2		опрос			
36.	Итоговое занятие	2		Зачет			

2.2. Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: грамота, диплом, карта учета результатов освоения программы, маршрутный лист, материал анкетирования и тестирования, портфолио, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей, свидетельство (сертификат).

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: диагностическая карта, портфолио, учебно-тренировочные занятия, соревнование.

Формы проведения аттестации: зачет, выполнение нормативов, соревнование.

Для определения уровня знаний, умений и навыков воспитанников по программе используются следующие формы контроля:

- Непрерывное наблюдение за детьми по ходу занятий;
- Составление творческого отчета по итогу курса;
- Устные опросы в течение курса;
- Выполнение упражнений в течение курса.

2.3. Оценочные материалы

Контроль в управлении процессом обучения осуществляется в виде предварительного (входного), текущего, итогового контроля.

Входной контроль проводится в форме собеседования на вводных уроках с целью выявления уровня начальных знаний. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала.

Текущий контроль за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего года на каждом занятии и представляет собой основную форму контроля. Используются такие методы, как наблюдение, опрос, контрольные испытания, учебно-тренировочные занятия, где учащиеся могут применить свои знания на практике, выполняя задания коллективно и индивидуально. По окончании раздела проводится тестирование, либо сдача нормативов на время или правильность, либо выполнение практического задания.

Промежуточный контроль проводится по окончании полугодия в форме тестирования, участия в соревнованиях и конкурсах различного уровня.

Итоговый контроль проводится в конце учебного курса в виде практического занятия - походов. Цель – выявление результатов обучения, определение качества приобретенных знаний, сформированных двигательных умений, навыков, зачетных соревнований по физической подготовке, оказания первой помощи и т.д.

Формы начальной диагностики	Формы промежуточной аттестации	Формы итоговой аттестации результатов образовательной деятельности по годам обучения	Формы аттестации обучающихся по итогам реализации образовательной программы
Собеседование, тесты	Зачет, соревнования	Контрольное практическое задание	Зачет

Критерии оценивания результативности освоения содержания образовательной программы

Критерии	Показатели	Уровень	Методы диагностики
Теоретическая подготовка	1. Освоенность образовательной программы	Ниже среднего уровень (учащийся овладел менее чем половиной объема знаний, предусмотренных программой) Средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более половины) Высокий уровень (учащийся освоил практически весь объем знаний,	Наблюдение, тестирование, анкетирование, самостоятельная работа

		предусмотренных программой)	
	2. Владение специальной терминологией	Ниже среднего (учащийся, как правило, избегает употреблять специальные термины) Средний уровень (учащийся сочетает специальную терминологию с бытовой) Высокий уровень (специальные термины употребляют осознанно и в полном соответствии с их содержанием)	
Практическая подготовка	1. Сформированность учебных умений и навыков, предусмотренных программой	Ниже среднего (учащийся овладел менее чем половиной предусмотренных умений и навыков) Средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет более половины) Высокий уровень (учащийся освоил практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой)	Самостоятельная работа
	2. Умение пользоваться источниками информации	Ниже среднего (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой и с компьютерными источниками информации, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога) Средний уровень (работает с литературой и компьютерными источниками информации с помощью педагога) Высокий уровень (работает с литературой и компьютерными источниками информации самостоятельно, не испытывая особых затруднений)	
Креативность	Уровень развития творческих способностей	Ниже среднего (учащийся в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания) Средний уровень (выполняет в основном задания на основе образца) Высокий уровень (выполняет творческие задания с элементами творчества)	Творческая работа, тестирование

Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе стартового уровня «Спортландия» основано на следующих **принципах**:

- **гуманизации образования** (необходимость бережного отношения к каждому ребенку как личности);

- **от простого - к сложному** (взаимосвязь и взаимообусловленность всех компонентов программы);

-**единства индивидуального и коллективного** (развитие индивидуальных черт и способностей личности в процессе коллективной деятельности, обеспечивающий слияние в одно целое различных индивидуальностей в процессе коллективных занятий);

-**психологической комфортности** (создание на занятии доброжелательной атмосферы);

-**индивидуальности** (выбор способов, приемов, темпа обучения с учетом различия детей, уровнем их спортивных способностей);

-**дифференцированного подхода** (использование различных методов и приемов обучения с учетом возраста, способностей детей);

-**доступности и посильности** (подача учебного материала соответственно развитию творческих способностей и возрастным особенностям учащихся).

При реализации программы используется следующие **методы обучения**:

-словесный (беседа, рассказ, обсуждение);

-наглядный (показ приемов и упражнений);

-репродуктивный (воспроизводящий);

-проблемно-поисковый (индивидуальный или коллективный способ решения проблемы, поставленной перед учащимися);

При реализации программы используется следующие **методы воспитания**:

-мотивация (создание желания заниматься определенным видом деятельности);

-стимулирование (создание ситуации успеха).

Основными формами образовательного процесса являются беседы, лекции, спортивные занятия, соревнования. На всех этапах освоения программы используется индивидуальная, групповая и коллективная формы организации процесса обучения.

Для достижения цели и задач программы предусматриваются **педагогические технологии** - разноуровневого, развивающего, компетентностно-ориентированного, индивидуального, группового, коллективного обучения. Данные технологии учитывают интересы, индивидуальные возрастные и психологические особенности каждого учащегося.

2.4. Методическое обеспечение программы

№	Название раздела	Формы занятий	Приёмы и методы	Дидактический материал, ТСО	Формы подведения итогов
1	Основы знаний Вводное занятие. Травматизма в спорте, причины. Принцип работы организма при выполнении физических упражнений. Гигиена спортсмена.	групповая	Метод инструктирования (объяснение и показ, лекции, беседы)	Слайдовая презентация, инвентарь.	Зачет
2	Общая физическая подготовка (ОФП) Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты Корригирующая гимнастика Оздоровительная гимнастика Оздоровительный бег.	Групповая фронтальная тренировка	Методы: повторный, сопряженный, круговая тренировка, игровой, соревновательный.	сп. инвентарь: набивные, волейбольные мячи, в. сетка, гимнастическая скамейка.	Зачёт

	Дыхательная гимнастика				
3	Специальная физическая подготовка (СФП) Основы видов спорта. Подвижные игры. Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость. Соревнования, конкурсы	Групповая фронтальная тренировка	Методы: повторный, сопряженный, круговая тренировка, игровой, соревновательный.	сп. инвентарь: набивные, волейбольные мячи, в. сетка.	Зачет
4	Первая помощь при повреждениях Оказание первой помощи при переломах Оказание первой помощи при остановке дыхания Оказание первой помощи при обморожении, ожогах Итоговое занятие	групповая	Разучивание (целостное, расчлененное)	тренажеры для оказания ПМП, макеты травм и ушибов, аптечка, шины	Зачёт

2.5. Условия реализации программы

Материально-технические условия

1. Помещение: кабинет, мебель (столы, стулья), спортивный зал,
2. Оборудование: гимнастическая скамейка, маты, мячи, волейбольная сетка.
3. Технические ресурсы: компьютер, мультимедийный проектор, макеты для оказания помощи, виды травм и ушибов.

Методическое обеспечение

Методические разработки на темы: «Здоровый образ жизни», «Закаливание», «О вреде курения».

Кадровое обеспечение

Реализация программы обеспечивается педагогическим кадром, имеющим высшее образование, соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной программы.

Требования к педагогам дополнительного образования и преподавателям: среднее профессиональное образование, высшее образование, бакалавриат, направленность (профиль) которого, как правило, соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы;

дополнительное профессиональное образование – профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы;

При отсутствии педагогического образования – дополнительное профессиональное педагогическое образование; дополнительная профессиональная программа может быть освоена после трудоустройства.

Рекомендуется обучение по дополнительным профессиональным программам по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года.

2.6. Воспитательный компонент

Цель – формирование физически здорового растущего человека; формирование готовности к преодолению трудностей в достижении новых спортивных результатов.

Задачи:

- Воспитывать самопознание собственного спортивного потенциала;
- Воспитывать взаимную ответственность ответственной зависимости; личной организованности;
- Воспитывать мотивацию здорового образа жизни;
- Воспитывать готовность отстаивать интересы своего коллектива в соревнованиях различного уровня;
- Воспитывать направленность на результат и победу в спортивных соревнованиях.

Планируемые результаты:

- проявляется воображение и личностное восприятие окружающего мира, интеллектуальные и физические способности;
- проявляется адекватная самооценка и лидерские качества;
- сформировано чувство ответственности за выполнение своей части работы при работе в команде;
- проявляется установка на здоровый образ жизни и её реализация в своём поведении;
- сформировано уважительное отношение к созидательной деятельности человека на благо семьи, школы, страны;
- сформирована коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками.
- проявляется добросовестное отношение к труду и общественной собственности, чувства долга, товарищества и взаимовыручки (интерес к культуре и истории родины, потребность к самопознанию, умение ставить цели и их реализовывать);
- -проявляется потребность к общению (умение идти на компромисс, тактичность, толерантность, умение организовать культурный досуг);
- -сформировано умение сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Формы воспитательной работы: беседа, викторина, фестиваль, игра, конкурс.

Методы воспитательной работы: рассказ, беседа, пример, упражнение, поручение, создание воспитывающих ситуаций, соревнование, игра, поощрение, наблюдение, анкетирование, тестирование, анализ результатов деятельности.

№	Название мероприятия	Задачи	Сроки проведения	Форма проведения
1.	Участие в турнирах, соревнованиях, олимпиадах физкультурно-спортивной направленности различного уровня (муниципальный, региональный, всероссийский уровень)	проявление адекватная самооценка и лидерские качества сформировано умение сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	в течение года (по графику, Положениям)	соревнования
2.	Участие в Акциях по здоровому образу жизни	Воспитание социальную активность, установку на здоровый образ жизни и её реализация в своём поведении	В течение года	акции
3.	Участие в тематических мероприятиях и	Воспитание уважение к героическому прошлому	В течение года	беседа, просмотр документальных

	мероприятиях, приуроченных к знаменательным датам ВОВ	нашего народа, приобщать к сохранению исторической правды.		кадров
4.	Проведение субботников	проявление добросовестное отношение к труду и общественной собственности, чувства долга	Сентябрь, прель, май	Трудовой десант

Список литературы

Литература для учителя

1. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Москва, «ФиС», 2005.
2. Буйлова Л.Н., Кочнева С.В. организация методической службы учреждений дополнительного образования детей, Москва, «Владос», 2006.
3. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 2000.
4. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие .- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
5. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2003. – 176 с.: ил.
6. Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. – М.:Знание, 2006. -64с.-(Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физкультура и спорт»;№3)
7. Оздоровление детей в организованных коллективах: Практическое руководство/ Ред. С.Д.Соловей. – С.-Петербург: Ривьера, 2008,214с.
8. Потапчук А.А, Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб: Речь, 2001. – 166 с.
9. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.

Литература для учащихся и родителей

1. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 2000. – 96 с.
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 2003. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
3. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 2000.
Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 2001.