

Департамент Смоленской области по образованию и науке
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Синьковская средняя школа
Смоленского района Смоленской области

Принята на заседании
педагогического совета
от «21» марта 2023 г.
Протокол № 6

УТВЕРЖДАЮ
Директор  Н.А.
Приказ № 139/К от «21» марта 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Основы физического совершенствования»
(уровень сложности - базовый)

Возраст обучающихся 11-15 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Яковлев Константин Сергеевич
педагог дополнительного
образования

1. С. С. С. С.
И. С. С.

Пояснительная записка

ДООП «Основы физического самосовершенствования» (далее «ОФС») разработана с учетом основных законодательных и нормативных актов Российской Федерации и методических рекомендаций:

1.Федеральный Закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2.Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3.Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

4.Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03. 2022 г. № 678-р);

5.Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

6.Устав МБОУ Синьковская СШ

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы – базовый.

Программа направлена на приобретение теоретических и практических навыков физического развития своего тела. Укреплению здоровья, правильному физическому развитию детей.

Актуальность программы обусловлена социальным заказом родителей (законных представителей) и обучающихся (на основе мониторинговых исследования обучающихся и родителей (законных представителей)) Программа «ОФС» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.

Отличительные особенности программы. .

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Обучающиеся, успешно

освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по силовым видам спорта.

По своему воздействию спортивные упражнения в том числе на тренажерах и со спортивными снарядами являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, и задания с набивным мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего силовых способностей. Достижение оптимального для данного этапа уровня физического развития юных школьников.

Срок освоения программы

Дополнительная образовательная программа рассчитана на срок в один учебный год.

Адресат программы

Программа разработана для обучающихся 8-11 классов, то есть для детей 14-17 лет. Рекомендуемый минимальный состав группы: от 15-20 человек. При наборе обучающихся принимаются все желающие, относящиеся к основной группе здоровья.

Режим занятий

Занятия проводятся два раза в неделю с продолжительностью в 1 час, 36 часов.

Объем программы и виды занятий.

Творческое объединение рассчитано на 36 учебных часов. Оно включает в себя как теоретическую, так и практическую части. Обучающиеся знакомятся с комплексами физических упражнений, с правилами растяжки, с инструкторской и судейской практикой, с основами здорового образа жизни. Таким образом, обучающиеся совершенствуют свои знания по таким учебным предметам, как физическая культура и познают основы силовых видов спорта.

Форма организации образовательного процесса

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФС» рассчитана на очную форму обучения.

Условия реализации программы

Общеобразовательная организация оборудована: спортивным залом (без стандартных размеров и разметки), тренажерным залом, а так же спортивной площадкой для занятий в теплое время года.

Формы аттестации и оценочные материалы:

Формами подведения итогов усвоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФС» являются входной мониторинг, промежуточная и итоговая аттестации, проводимые в форме зачетов. В них входит: сдача нормативов, теоретическая подготовка, выполнение практических заданий. Также формами подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы являются: муниципальные и областные соревнования.

Формами предъявления и демонстрации образовательных результатов по программе является аналитический отчет, журнал посещаемости.

Оценочные материалы:

Система оценки образовательных и личностных результатов:

Критерии оценки тренировочных занятий

«Удовлетворительно» - обучающийся воспринимает теоретический материал, но в применении его в практической деятельности возникают затруднения.

«Хорошо» - обучающийся воспринимает теоретический материал, но применяет его в практической деятельности с помощью педагога.

«Отлично» - обучающийся воспринимает теоретический материал, и самостоятельно может применять его в практической деятельности.

Результативность работы отслеживается в течение учебного года на занятиях путем педагогического наблюдения (интеллектуальный и творческий рост каждого ребенка и команды в целом).

Текущий контроль проводится на каждом занятии – подведение итогов занятия.

Промежуточный контроль проводится после каждого игрового дня, проводится разбор всех вопросов и заданий отыгранных на игре, с разбором ошибок.

Итоговый контроль предполагает анализ деятельности объединения, данный детьми, родителями и педагогом, сдача контрольных испытаний по нормативам.

Предусмотрен мониторинг результативности и разработаны его критерии.

Цели и задачи

Цель программы: сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством занятия на тренажерах и со спортивными снарядами.

Задачи:

Обучающие:

- обучить техническим приёмам и правилам занятий в тренажерном зале;
- обучить технике выполнения растяжки и разогрева мышц перед силовой нагрузкой;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развивать повышение технической и физической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений техники выполнения упражнений;

- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;

- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

-воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни

Результаты освоения программного материала

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно **личностными, метапредметными и предметными результатами.**

Личностные результаты:

-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

-характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

-находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

-общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

-организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

-планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

-анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- формирование знаний о физическом развитии и его роли в укреплении здоровья;
- организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; — бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения соревнований; — в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; — находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

Обучающиеся научатся:

-выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;

-соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;

-выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;

-выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

-осуществлять судейство соревнований по силовым видам спорта;

Обучающиеся получат возможность научиться :

-использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

-взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

Учебный план

№ п/п	Темы	Количество часов		Форма аттестации/контроля
		Теория	практика	
I.	Основы знаний.	3	0	
	Анатомические основы знаний.	1	0	устный опрос, беседа
	Физиологические основы знаний.	1	0	устный опрос
	Первая помощь при травмах на занятиях.	1	0	
II.	Техника упражнений.	3	30	
	Обучение пользованию кардио тренажерами	0	6	соревнование, устный опрос
	Обучение упражнениям на тренажерах	1	6	соревнование, устный опрос

Обучение упражнениям с использованием спортивных снарядов и отягощений.	0	6	соревнование, устный опрос
Техника выполнения различных способов растяжки мышц.	1	6	соревнование, устный опрос
Техника выполнения различных упражнений для расслабления мышц после силовой и кардио нагрузки.	1	6	соревнование, устный опрос
Итого:			
	6	30	
	36		

Содержание учебного плана.

Материал программы разбит на два раздела: раздел основы знаний и технические приемы - 36 часов.

I. Основы знаний – 3 часа теории

Теория:

Анатомические основы знаний. Физиологические основы знаний. Правила поведения в тренажерном зале.

Первая помощь при травмах на занятиях.

II. Техника упражнений - 3 часа теории, 30 часов практики.

1 Занятия на тренажерах

Теория:

Теоритический аспект выполнения различных видов упражнений на тренажерах.

Практика:

Обучение пользованию кардио тренажерами

Обучение упражнениям на тренажерах

Обучение упражнениям с использованием спортивных снарядов и отягощений.

2. Разогрев и растяжка

Теория:

Теоритический аспект выполнения различных видов разминки.

Практика:

Техника выполнения различных способов растяжки мышц.

Техника выполнения различных упражнений для расслабления мышц после силовой и кардио нагрузки.

Методическое обеспечение программы

Особенностью организации образовательного процесса. Является обучение группы обучающихся, являющейся основным составом объединения на период прохождения программы. Программа рассчитана на формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья, создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития; популяризация силовых видов спорта среди обучающихся; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни. В программе уделяется большое внимание практической подготовке обучающихся. Большая часть занятий проводится в тренажерном зале, где от педагога требуется повышенное внимание и контроль за действиями обучающихся. Для выполнения поставленных задач необходимы взаимное сотрудничество педагога и обучающегося, доверительные отношения между ними. Достижение цели программы зависит от количества и качества проведенных занятий.

При реализации программы используются различные *методы обучения*:

1. Метод словесного описания упражнений

Это самый универсальный метод. С его помощью решаются различные задачи (постановка задач обучения, описание техники движений, управление ходом обучения, анализ результатов исполнения задания).

2. Метод показа упражнений

Наиболее наглядным является показ самим преподавателем изучаемых элементов. Такое исполнение помогает создать целостную картину упражнения. Для детей этот метод является неотъемлемой частью обучения, т. к. опирается на сохраненные психические структуры (рефлекс подражания).

3. Метод целостного разучивания упражнений

Этот метод предполагает выполнение упражнений целиком.

Один из вариантов метода целостного разучивания - метод подводящих упражнений, предполагающий предварительное выполнение более простых, ранее изученных упражнений, структурно сходных с новыми.

4. Метод расчлененного разучивания

Метод заключается в искусственном дроблении изучаемого двигательного действия на составные части и последовательном их освоении при дальнейшем соединении в целое упражнение.

5. Метод изменения условий обучения

Этот метод подразумевает создание специальных условий для выполнения упражнений (упражнения выполняются не ногой, а головой);

6. Игровой метод(соревновательный)

Данный метод предполагает использование спортивных игр, развивающих необходимые качества (скорость реакции, координацию в пространстве, технику функционального бега).

Формы организации образовательного процесса подбираются с учетом цели и задач, специфики содержания данной образовательной программы и возраста

обучающихся. Используемые групповая, индивидуальная, индивидуально-групповая формы.

Формы организации учебного занятия. На каждом этапе реализации программы используется широкий спектр форм учебного занятия, обеспечивающих максимально эффективное усвоение материала каждым обучающимся. Конкретные методы работы выбираются согласно составу данной группы, ее обученности, личностным возможностям. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, консультаций, игр, с использованием наглядных материалов, сочетая теорию с практикой, занятия-практикумы (в том числе индивидуальные), соревнования и др.

Обучение строится по принципу «от простого к сложному» и по принципу расширения кругозора по данным темам. Занятия проходят с группой в целом, однако акцент ставится на индивидуальный подход к каждому обучающемуся. Это объясняется особенностями возрастного развития, как психического, так и физиологического: различный объем памяти и скорость запоминания, различный уровень предварительной физической подготовки, различие стимулов для выполнения того или иного задания. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик и технологий.

Педагогические технологии используемые в представлении программного материала: технология коллективного взаимообучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология исследовательской деятельности, технология проектной деятельности, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Информационное обеспечение

Для успешной реализации программы используются: мультимедийные проекторы, экраны, ноутбуки с выходом в Интернет:
сайт МБОУ Синьковская СШ <http://school-sinkovo.ru/>

Список литературы

1. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. - М.: Харвест, 2010. - **784** с.
2. Аутогенная тренировка по Владимиру Леви. - М.: ВКТ, АСТ, 2009. - **593** с.
3. Бородкин, Владимир Внутренние рассветы. Техника психического равновесия. Психофизическая тренировка на каждый день / Владимир Бородкин. - М.: Издатель Л. А. Филимонова, 2002. - 288 с.
4. Брунгардт, К. Бодибилдинг. Тренировка мышц живота / К. Брунгардт. - М.: АСТ, 2008. - **207** с.
5. Брунгардт, К. Бодибилдинг. Тренировка мышц живота / К. Брунгардт. - М.: Астрель, Кладезь, АСТ, 2008. - 256 с.
6. Брунгардт, Курт Бодибилдинг. Тренировка ног и таза / Курт Брунгардт, Майк Брунгардт, Бретт Брунгардт. - Москва: **Наука**, 2003. - 328 с.
7. Буланов, Ю.Б. Гипоксическая тренировка - путь к здоровью и долголетию / Ю.Б. Буланов. - М.: Тверь: Тверская жизнь, 1993. - **652** с.