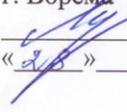


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя школа № 1 г. Ворсма**

Рассмотрена и принята на
заседании педагогического совета
МБОУ СШ № 1 г. Ворсма
Протокол от 28.08.2020 г. № 1

Утверждаю
Директор МБОУ СШ № 1
г. Ворсма


И.В.Аверин
« 28 » 08 2020г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
детского объединения
«Здоровье и спорт»
Возраст детей – 7-17 лет
Срок реализации – 1 год**

Автор-составитель:
Гольшева Ксения Сергеевна,
педагог дополнительного образования

г. Ворсма,
2020 г.

Пояснительная записка

Дополнительна общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Здоровье и спорт» разработана в соответствии с требованиями нормативно-правовых актов:

- Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ №1726-р от 04.09.2014 г)
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ №196 от 09.11.2018 г.)
- СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление гл. сан. врача РФ от 04.07.2014)
- СанПиН 2.4.2.3286-15 Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
- Устав МБОУ СШ № 1 г. Ворсма, а также с учётом психолого-педагогических и возрастных особенностей учащихся и их образовательных потребностей.

Рабочая программа объединения дополнительного образования «Здоровье и спорт» разработана на основании Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. Физическая культура 1-11 классы А.П. Матвеева, Москва, Дрофа 2006год.

Цель: формирование физиологической активности систем организма ослабленных болезнью, содействие оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности.

Задачи:

Личностные:

1. Развивать у обучающихся мотивацию к учебной деятельности.
2. Сформировать представление о значении учебной деятельности в своей жизни
3. Развивать самостоятельность и личной ответственность за свои поступки.
4. Сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные:

1. Сформировать умение оценивать и контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации
2. Сформировать готовность понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности.

Предметные:

1. Сформировать представления о назначении физической культуры для здоровья человека (физического, социального и психологического), о физической культуре и здоровье как необходимых факторах социализации
2. Научить способам здоровьесберегающей деятельности, организации жизнедеятельности (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)
3. Научить способам систематического наблюдения за своим здоровьем по показателям физического развития и физической подготовленности
4. Предоставить опыт взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

Актуальность программы. В соответствии с Законом «Об образовании» здоровье детей и подростков относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Важность такой ориентации очень высока, поскольку по статистическим данным лишь 15% всего населения здоровы, 50% имеют функциональные нарушения и отклонения в состоянии здоровья, 34% - хроническую патологию. Состояние здоровья

детского населения вызывает очень серьезные опасения специалистов. Забота о здоровье – это важнейший труд учителя, воспитателя.

Отличительной особенностью программы является особый подход педагога в организации занятий с детьми, относящимися к специальной медицинской группе. Воспитании, обучении, основанном на принципах здоровьесбережения, индивидуального подхода.

Знания по сохранению и развитию здоровья являются важной составляющей профессиональной компетентности современного учителя, который должен обладать широким спектром здоровьесберегающих образовательных технологий, чтобы иметь возможность выбирать те из них, которые обеспечат в данных определенных условиях успех конкретного обучающегося

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

По итогам прохождения программы «Здоровья и спорт» должны быть достигнуты определённые результаты на личностном, метапредметном и предметном уровнях.

Личностные результаты проявляются:

5. В развитии у детей мотивов учебной деятельности.
6. Формировании личностного смысла учебной деятельности.
7. Развитии самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.
8. Формировании установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные) и отражают:

3. Сформированность умений оценивать и контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации
4. Сформированность готовности понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности.

Предметные результаты заключаются в том, что у обучающихся сформированы:

5. Базовые представления о назначении физической культуры для здоровья человека (физического, социального и психологического), о физической культуре и здоровье как необходимых факторах социализации
6. Необходимые знания и способы деятельности для организации здоровьесберегающей жизнедеятельности (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)
7. Умения систематического наблюдения за своим здоровьем по показателям физического развития и физической подготовленности
8. опыт взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

А также достигнут требуемый уровень:

- # овладения универсальными способами двигательной деятельности.
- # физической подготовленности.

Способы организации работы:

Программа рассчитана на 1 год обучения. 2 занятия в неделю продолжительностью 40 минут.

При организации работы на занятиях используется дифференцированный подход: обучающиеся делятся на разновозрастные группы. Все задания и упражнения подбираются согласно возрасту и уровню физической подготовленности

Формы работы:

Индивидуальная, групповая

Способы определения результативности, основные формы аттестации

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии: наблюдение за деятельностью ребенка.

В рамках аттестации проводится оценка теоретической и практической подготовки. Форма аттестации – зачет. Теоретическая подготовка проверяется через устный опрос, а практическая в виде выполнения контрольного задания.

Промежуточная аттестация – это выявление результативности освоения учащимися содержания дополнительной общеобразовательной программы по итогам обучения.

Промежуточная аттестация проводится в форме сравнительного анализа результатов выполнения контрольных упражнений:

- *гибкость* — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);
- *быстрота* — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см);
- *выносливость* — бег в спокойном темпе;
- *сила* (по выбору) — прыжок в длину с места, бросок небольшого набивного мяча из положения сидя на полу.

По результатам выполнения контрольных упражнений, определяется уровень освоения программы:

- допустимый уровень – положительная динамика двух из четырех показателей;
- средний уровень – положительная динамика всех показателей;
- высокий уровень – положительная динамика всех показателей, технически качественное выполнение упражнений.

Протокол аттестации учащихся за 20__ - 20__ уч.г.

Дата проведения _____

Название детского объединения _____

ФИО педагога _____

Группа _____

Форма проведения _____

Члены комиссии _____

№ п/п	ФИО учащегося	Год обучения	Форма аттестации	Итоги аттестации (высокий, средний, допустимый уровень)

По итогам аттестации _____ учащихся показали допустимый уровень освоения программы,
_____ учащихся показали средний уровень освоения программы,
_____ учащихся показали высокий уровень освоения программы,

Подпись педагога _____ / _____ /

Подпись членов комиссии _____ / _____ /
_____ / _____ /
_____ / _____ /

Учебный план

№	Курс	Всего часов	В том числе		Форма аттестации
			Теория	Практика	
1	«Здоровье и спорт»	68	8	60	Зачет
Итого		68	8	60	

Рабочая программа

№	Тема	Содержание	1 год обучения			Форма текущего контроля
			теор.	прак.	итого	
1	Основы знаний о физической культуре	Понятие об утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых. Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение.	4		4	Опрос
2	Способы деятельности	Оценка эффективности занятий физическими упражнениями по внешним признакам, показателям самочувствия и частоте сердечных сокращений (пульс). Разработка системы индивидуальных занятий производственной гимнастикой в режиме дня (в школе и вне школы). Разработка системы занятий корректирующей гимнастикой (на развитие гибкости, формирование телосложения и осанки). Аутогенная тренировка и приемы релаксации. Физическое совершенствование	4	2	6	Опрос

3	Здоровье формирующие системы темы физического воспитания	<p><i>Оздоровительная ритмическая гимнастика:</i> композиции (в системе оздоровительных занятий) из стилизованных ритмо-темповых и пластических движений с разной амплитудой, траекторией и пространственной точностью, статическим и динамическим равновесием (девушки).</p> <p><i>Атлетическая гимнастика:</i> физические упражнения (в системе оздоровительных занятий), в том числе с дополнительными внешними отягощениями и использованием тренажерных устройств, локального и избирательного воздействия на развитие силы основных мышечных групп в сочетании с произвольным дыханием (юноши).</p> <p><i>Упражнения из ЛФК:</i> комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний).</p>	20	20	Контрольное задание
4	Физическая подготовка	<p><i>Общая профессионально-прикладная физическая подготовка:</i> комплексы производственной гимнастики, направленные на оптимизацию умственной и физической работоспособности; комплексы упражнений аутогенной тренировки и релаксации; упражнения в преодолении полосы препятствий, включающие разные способы ходьбы, бега, прыжков, лазаний и перелазаний (в соответствии с состоянием здоровья).</p>	20	20	Контрольное задание

5	Учебные темы по выбору	<ul style="list-style-type: none"> • <i>легкая атлетика</i> — совершенствование индивидуальной техники в беге, прыжках в длину и высоту (на материале основной школы); • <i>лыжная подготовка</i> — совершенствование техники ранее освоенных лыжных ходов, спусков, торможений и подъемов (на материале основной школы); • <i>спортивные игры</i> (баскетбол, футбол, волейбол) — совершенствование технико-тактических действий с мячом и без мяча в игре по упрощенным правилам (на ограниченной спортивной площадке, с сокращением продолжительности игры, возможностью относительно частой замены игроков и т. п.); <i>Комплексы общеразвивающих упражнений</i>: на избирательное развитие основных физических качеств. 		16	16	Контрольное задание
6		<i>Промежуточная аттестация</i>		2	2	зачет
<i>Итого</i>			8	60	68	

Содержание программы

Основы знаний о физической культуре

Понятие об утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых. Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение.

Способы деятельности

Оценка эффективности занятий физическими упражнениями по внешним признакам, показателям самочувствия и частоте сердечных сокращений (пульс).

Разработка системы индивидуальных занятий производственной гимнастикой в режиме дня (в школе и вне школы).

Разработка системы занятий корригирующей гимнастикой (на развитие гибкости, формирование телосложения и осанки).

Аутогенная тренировка и приемы релаксации.

Физическое совершенствование

Здоровьеформирующие системы физического воспитания

Оздоровительная ритмическая гимнастика: композиции (в системе оздоровительных занятий) из стилизованных ритмо-темповых и пластических движений с разной амплитудой, траекторией и пространственной точностью, статическим и динамическим равновесием (девушки).

Атлетическая гимнастика: физические упражнения (в системе оздоровительных занятий), в том числе с дополнительными внешними отягощениями и использованием тренажерных устройств, локального и избирательного воздействия на развитие силы основных мышечных групп в сочетании с произвольным дыханием (юноши).

Упражнения из ЛФК: комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний).

Физическая подготовка

Общая профессионально-прикладная физическая подготовка: комплексы производственной гимнастики, направленные на оптимизацию умственной и физической работоспособности; комплексы упражнений аутогенной тренировки и релаксации; упражнения в преодолении полосы препятствий, включающие разные способы ходьбы, бега, прыжков, лазаний и перелазаний (в соответствии с состоянием здоровья).

Учебные темы по выбору:

- *легкая атлетика* — совершенствование индивидуальной техники в беге, прыжках в длину и высоту (на материале основной школы);

- *лыжная подготовка* — совершенствование техники ранее освоенных лыжных ходов, спусков, торможений и подъемов (на материале основной школы);

- *спортивные игры* (баскетбол, футбол, волейбол) — совершенствование технико-тактических действий с мячом и без мяча в игре по упрощенным правилам (на ограниченной спортивной площадке, с сокращением продолжительности игры, возможностью относительно частой замены игроков и т. п.);

Комплексы общеразвивающих упражнений: на избирательное развитие основных физических качеств.

Здоровьесберегающая компетентность

Знать факторы положительного влияния здорового образа жизни на предупреждение раннего развития профессиональных заболеваний и общее состояние организма.

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений из ЛФК (в соответствии с состоянием здоровья и характером протекания болезни);

- выполнять индивидуально подобранные комплексы «производственной гимнастики» (по

выбору — для умственной или физической деятельности);

- выполнять комплекс упражнений аутогенной тренировки;
- выполнять индивидуально подобранную композицию ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять индивидуально подобранный комплекс упражнений атлетической гимнастики (в системе оздоровительных занятий по формированию телосложения) на развитие отдельно взятых мышечных групп (юноши).

Компетентность в физическом самосовершенствовании

Знать простейшие способы анализа эффективности занятий физической культурой, способы оценивания их положительного влияния на функциональное состояние организма и физическую подготовленность.

Уметь:

- регулировать физическую нагрузку на занятиях физическими упражнениями в соответствии с частотой сердечных сокращений, а также самочувствием и степенью утомления;
- выполнять комплексы упражнений, направленных на индивидуальное развитие основных физических качеств с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- технически правильно выполнять упражнения и двигательные действия в избранном виде спорта.

• ***Демонстрировать физическую подготовленность*** по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

- *гибкость* — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);
- *быстрота* — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см);
- *выносливость* — бег в спокойном темпе;
- *сила* (по выбору) — прыжок в длину с места, бросок небольшого набивного мяча из положения сидя на полу.

• **Условия реализации программы**

• **Дидактическое обеспечение программы**

• **Для реализации данной программы необходимо иметь:**

- Стенка гимнастическая
- Гимнастические палки
- Бревно (скамейка) гимнастическая
- Козел гимнастический
- Перекладина (нестандартная)
- Канат для лазания с механизмом крепления
- Скамейка гимнастическая
- Мост гимнастический подкидной
- Коврик гимнастический
- Гимнастические маты
- Мяч малый (теннисный)
- Мяч гимнастический
- Скакалка гимнастическая
- Палка гимнастическая
- Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
- Мячи баскетбольные
- Мячи волейбольные
- Сетка волейбольная
- Мячи футбольные
- Лыжи, палки, ботинки
- Аптечка медицинская
- Спортивный зал - игровой
- Секундомер

Список литературы:

Матвеев А.П. Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. Физическая культура 1-11 классы –М Дрофа 2006г.

Чичикин В.Т. Содержание и организация физического воспитания в специальной медицинской группы- Н.Норгород; НГЦ 2004г

Список литературы:

1. Матвеев А.П. Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. Физическая культура 1-11 классы –М Дрофа 2006г.
2. Чичикин В.Т. Содержание и организация физического воспитания в специальной медицинской группы- Н.Норгород; НГЦ 2004г.

Оценочные материалы

Опрос по теме «Основы знаний о физической культуре»

1. Какое утомление бывает?
2. Какие виды физического утомления вы знаете?
3. Чтобы _____ повысить _____ работоспособность _____ необходимо _____
4. Какие системы физического воспитания вы знаете?
5. Какое влияние на организм человека оказывают занятия физической культурой?

По результатам опроса, определяется уровень освоения темы:

- допустимый уровень – отвечает правильно на 2 вопроса;
- средний уровень – отвечает правильно на 3 вопроса;
- высокий уровень – отвечает правильно на 4-5 вопросов.

Опрос по теме «Способы деятельности»

1. Какие методы самоконтроля на занятиях физической культурой ты знаешь?
2. При обнаружении признаков переутомления необходимо _____
3. Какие упражнения на укрепление мышц спины ты знаешь?

4. Приседания, выпады, прыжки способствуют укреплению мышц _____
5. Приведи пример упражнения на _____ релаксацию

По результатам опроса, определяется уровень освоения темы:

- допустимый уровень – отвечает правильно на 2 вопроса;
- средний уровень – отвечает правильно на 3 вопроса;
- высокий уровень – отвечает правильно на 4-5 вопросов.

Контрольное задание к теме «Здоровьеформирующие системы физического воспитания»

Обучающимся предлагается подготовить и показать комплекс из 5-6 упражнений

- оздоровительной ритмической гимнастики (девушки);
- атлетической гимнастики (юноши).

Данное задание обучающиеся подготавливают в двойках, тройках, т.е 1 старшекласник и 1 – 2 обучающихся младшего возраста.

По результатам выполнения контрольного задания, определяется уровень освоения темы:

- допустимый уровень – выполняет упражнения по образцу, допуская ошибки (не полная амплитуда движений, ритмические неточности и т.д.);

- средний уровень – выполняет упражнения по образцу, предлагает 1-2 упражнения (для старшеклассников);
- высокий уровень – самостоятельный подбор упражнений (для старшеклассников), может показать и указать на ошибки других, самостоятельное выполнение, технически качественное выполнение упражнений.

Контрольное задание к теме «Физическая подготовка»

Обучающимся предлагается пройти полосу препятствий, включающую лазанье по шведской стенке, упражнения на равновесие с использованием гимнастической скамейки и перелезание через препятствие.

По результатам выполнения контрольного задания, определяется уровень освоения темы:

- допустимый уровень – выполняет часть задания либо допускает ошибки (координация, равновесие);
- средний уровень – выполняет задание, допуская незначительные координационные неточности;
- высокий уровень – технически качественно выполняет задание.

Контрольное задание к теме «Учебная тема по выбору»

Обучающимся предлагается выполнить один из двух вариантов на выбор:

1 – прыжок в длину с места;

2 – комплекс ОРУ на развитие гибкости (5-6 упр.)

По результатам выполнения контрольного задания, определяется уровень освоения темы:

1 вариант:

- допустимый уровень – выполняет прыжок, допуская технические неточности, результат не соответствует нормативам;
- средний уровень – выполняет прыжок правильно, результат не соответствует нормативам;
- высокий уровень – выполняет прыжок правильно, результат соответствует нормативам;

2 вариант:

- допустимый уровень – выполняет упражнения по образцу, допуская ошибки (не полная амплитуда движений, технические неточности);
- средний уровень – выполняет упражнения по образцу, предлагает 1-2 упражнения (для старшеклассников);
- высокий уровень – самостоятельный подбор упражнений (для старшеклассников), может показать и указать на ошибки других, самостоятельное выполнение, технически качественное выполнение упражнений.

