

Департамент Смоленской области по образованию и науке
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Игоревская средняя школа»
Холм-Жирковского района Смоленской области

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
МБОУ «Игоревская СШ»
Протокол от 30.08.2023г №1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Игоревская СШ»
/Л.В. Иванова./
Приказ от 30.08.2023г №110-ОД

Дополнительная общеобразовательная и общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Кружок по ФЗК».

Возраст обучающихся: 13-15 лет

Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
Алексееенкова Наталья Анатольевна
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Кружок по ФЗК» имеет *физкультурно-спортивную направленность*. По форме организации образовательного процесса является *очной*.

Разработана с учетом социального заказа и актуальна тем, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед учителем физической культуры является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Потребность активной двигательной деятельности игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем.

Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. В подвижных и спортивных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели.

Программа «Кружок по ФЗК» рассчитана на изучение в течение **1 года (36 часов)**, предназначена для обучения детей в возрасте **13 – 15 лет**. Количество занятий в каждой группе соответствует возрастным особенностям обучающихся, а также требованиям СанПиН: группа занимается **1 час в неделю**.

Программа доступна для детей с ОВЗ, детей одаренных, находящихся в трудной жизненной ситуации, для детей из сельской местности.

Цель: Воспитание активной личности, физически развитой, ведущей здоровый образ жизни, а также совершенствование спортивного мастерства обучающихся.

Задачи:

развивающие

- совершенствовать физические качества воспитанников;
- развитие качеств личности (самоконтроль);
- развитие творческих способностей воспитанников;
- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья;
- расширение функциональных возможностей организма;

образовательные

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

воспитательные

- поддержание правильной осанки;

снятие эмоционального стресса;

воспитание у учащихся сознательной дисциплины и чувства ответственности перед коллективом.

Условия реализации программы.

Занятия могут проводиться в форме обычного урока, предусмотренного расписанием, уроки следует проводить при строго дифференцированной нагрузке с учетом индивидуального состояния учащихся.

Начинается урок с разминки, которая может включать в себя гимнастические упражнения, танцевальные комплексы с небольшим объемом движений и невысокой интенсивностью.

Основная часть состоит из игр. Содержание основной части должно быть разнообразным: подвижные игры, игры-эстафеты, спортивные упражнения, элементы спортивных игр, самостоятельные игры детей.

В заключительной части проводятся упражнения на гибкость, дыхательные и расслабляющие упражнения, игры малой подвижности, даются творческие задания.

Планируемые результаты

Показатели успешной реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа.

Универсальные компетенции, формирующиеся у обучающихся в процессе освоения программы:

- умение организовывать собственную жизнедеятельность для достижения полного благополучия;
- активно включаться в совместную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми для сохранения и укрепления личного и общественного здоровья как социокультурного феномена;
- в доступной, эмоционально яркой форме в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми уметь доносить информацию по здоровьесберегающей тематике.

Личностные результаты:

- активное включение обучающихся в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и здоровья общественного здоровья;
- проявление у обучающихся позитивных качеств личности и умения управлять своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья физического и психического;
- проявление у школьников дисциплинированности и настойчивости в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей;
- умение оказать посильную бескорыстную помощь своим сверстникам и окружающим людям в сохранении и преумножении их здоровья.

Метапредметные результаты:

- объективная оценка здоровья как социокультурного феномена на основе приобретенных знаний и имеющегося личностного опыта;

- защита и сохранение личностного и общественного здоровья позитивными средствами, соответствующими индивидуальным и возрастным особенностям;
- планирование и организация своей учебной и досуговой деятельности с учетом требований сохранения и совершенствования здоровья;
- анализ и объективная оценка результата собственной деятельности с точки зрения возможных рисков для здоровья и возможностей его совершенствования;
- умение управлять своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия и психического здоровья.

Предметные результаты

обучающийся научится:

- развивать учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- развивать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- ориентироваться на здоровый образ жизни и реализовывать её в реальном поведении и поступках;

обучающийся получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;

Регулятивные универсальные учебные действия

обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;

обучающийся получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия

обучающийся научится:

- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

обучающийся научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач,
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;

Формы аттестации/контроля – зачет, контрольная работа, творческая работа, открытые занятия.

В результате ***обучающийся получит возможность научиться:***

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников

Оценочные материалы – диагностический инструментарий, позволяющий определить достижение учащимися планируемых результатов

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	практика	
1	Подвижная игра «Снайпер».	8	2	6	зачет
2	Русские народные игры.	10		10	творческая работа
3	Подвижные игры с мячом	18		18	открытое занятие
	Итого	36	2	34	

Содержание программы.

Подвижная игра «Снайпер».

Теория. Основы техники игры. Техническая подготовка игроков в снайпер, стойка игрока, техника ловли и передача мяча, перебежки.

Практика. Ловля мяча и передача в парах. Передача, выбивание, метание в цель. Комплексные упражнения, комбинации. Закрепление навыков игры и знакомство с основными правилами Командные игры.

Русские народные игры.

Практика. Горелки. Кот и мыши. Вышибало. Охотники и утки. Второй лишний. Жмурки. Перестрелка. Третий лишний.

Подвижные игры с мячом.

Практика. Бомбандиры. Пионербол. Баскетбол. Подвижные игры со скакалкой.

Календарный учебный график

№	Наименование темы	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
I	Подвижная игра «Снайпер»	8		
	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при обучении детей игре «Снайпер».			
1	Основы техники игры. Техническая подготовка игроков в снайпер, стойка игрока, техника ловли и передача мяча, перебежки.	1		
2	Ловля мяча и передача в парах.	1		
3	Ловля и передача мяча в парах. Двухсторонняя игра	1		
4	Ловля и передача мяча. Двухсторонняя игра.	1		
5	Передача, выбивание, метание в цель.	1		
6	Комплексные упражнения, комбинации.	1		
7	Закрепление навыков игры и знакомство с основными правилами	1		
8	Командные игры.	1		
II	Русские народные игры	10		
9	Горелки	1		

10	Кот и мыши	2		
11	Вышибало	1		
12	Охотники и утки.	1		
13	Второй лишний	2		
14	.Жмурки	1		
15	Перестрелка	1		
16	Третий лишний			
	Подвижные игры с мячом	18		
17	Бомбандиры	1		
18	Мяч капитану.	1		
19	Пионербол- правила игры	1		
20	Свободная игра- ловля мяча	1		
21	Пионербол - подача			
22-	Пионербол- нападающий удар	1		
23	Пионер бол-нападающий удар			
24	Стрит баскет правила игры	1		
25	Стрит баскет. Ведение мяча	1		
26-	Стрит баскет .броски по кольцу	1		
27	Стрит баскет свободная игра	1		
28	Подвижные игры со скакалкой			
29	Подвижные игры со скакалкой	1		
30	Подвижные игры со скакалкой	1		
31	Подвижные игры со скакалкой	1		
32	Подвижные игры со скакалкой	1		
33	Подвижные игры со скакалкой	1		
34	Подвижные игры со скакалкой	1		
	ИТОГО:	36		

Методика работы направлена в соответствии с содержанием и индивидуальными особенностями учащихся;

Используются методики и технологии, в том числе информационные:

а) методы обучения (словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский, проблемный; игровой, дискуссионный, проектный и др.) и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.);

б) формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая; форма, которая обосновывается с позиции профиля спортивной деятельности;

в) формы организации учебного занятия: беседа, встреча с интересными людьми, защита проектов, игра, лекция, мастер-класс, «мозговой штурм», наблюдение, олимпиада, открытое занятие, практическое занятие, соревнование,

турнир, чемпионат, эстафета, и др.;

г) педагогические технологии: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология программированного обучения, технология модульного обучения, технология блочно-модульного обучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология дистанционного обучения, технология исследовательской деятельности, технология проектной деятельности, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, технология развития критического мышления, технология портфолио, технология педагогической мастерской, здоровьесберегающая технология и др.

Список литературы.

1. Настольная книга учителя физической культуры. Автор Погадаев Г.И.
2. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ.
3. Учебное пособие «Физическая культура».
4. Гимнастика. Автор М.Л. Журавлина.
5. Лыжная подготовка в школе. В.В. Осинцев.
6. Легкая атлетика в школе. О.Н.Трофимов.
7. Журналы «Физическая культура».