

**КИРОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ВЯТСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ЛИЦЕЙ»**

РЕКОМЕДОВАНА

на заседании кафедры
здоровьесберегающих
технологий Кировского
областного государственного
общеобразовательного
автономного учреждения
«Вятский
многопрофильный лицей»
Протокол №3 от 15.01.2021г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Кировского областного
государственного
общеобразовательного
автономного учреждения «Вятский
многопрофильный лицей»

В.Д.Смирнов



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«В здоровом теле – здоровый дух»

(для лагеря с дневным пребыванием)

физкультурно-спортивной направленности

Возраст детей: 11-15 лет

Срок обучения: 1год

Автор-составитель

А.Б. Кабатчикова

учитель физической культуры Кировского
областного государственного
общеобразовательного автономного
учреждения «Вятский
многопрофильный лицей»

Содержание

1. Пояснительная записка.....	2
2. Цели и задачи программы	4
3. Содержание дополнительной общеразвивающей программы.....	5
4. Учебно-тематический план.....	5
5. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы.....	8
6. Оценочные материалы, формирующие систему оценивания.....	9
7. Образовательные и учебные форматы.....	10
8. Условия реализации программы. Материально-техническое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы (техническая и материальная платформа дополнительной общеобразовательной программы).....	13
9. Перечень информационно-методических материалов.....	15

1. Пояснительная записка

Под физическим развитием человека понимают комплекс функционально-морфологических свойств организма, который определяет его физическую дееспособность. В это комплексное понятие входят такие факторы, как здоровье, физическое развитие, масса тела, уровень аэробной и анаэробной мощности, сила, мышечная выносливость, координация движений, мотивация и др.

Дополнительная общеобразовательная программа «В здоровом теле – здоровый дух» (далее-программа) разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 08.12.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2021);
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минпросвещения РФ от 09.11.2018 № 196»;
- распоряжение министерства образования Кировской области №34 от 18.01.2021г. «Об утверждении стандартов качества оказания государственных услуг (выполнения работ) областными государственными организациями, подведомственными министерству образования Кировской области» Приложение 1.
- распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- постановление Правительства Кировской области от 20.07.2020 № 389-П «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кировской области»;
- распоряжение министерства образования Кировской области от 30.07.2020 № 835 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кировской области» (ред. от 07.09.2020 № 1046, от 22.09.2020 № 1104, от 28.09.2020 № 1139)
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- Устав Вятского многопрофильного лицея.

Дополнительная общеразвивающая программа «В здоровом теле – здоровый дух» разработана на основе Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся». «Просвещение» 2018 г.; Дулин А.Л. «Баскетбол в школе». Издательство Удмуртского университета 1996 г. Матвеев А.П. Физическая культура. 5-7 класс: учеб. Для общеобразовательных учреждений/ А.П. Матвеев, «Просвещение». – М, 2018 г.

Вид программы – общеразвивающая

Направленность – спортивно - оздоровительная

Актуальность и значимость программы для региона

Актуальность программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье подростка представляет собой критерий качества современного образования.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей в Кировской области являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Новизна программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре, в которой прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

Педагогическая целесообразность программы.

Программа предназначена для реализации в профильном спортивном отряде лагеря с дневным пребыванием. Занятия по общей физической подготовке дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений. Программа разработана для желающих заниматься на основе современных научных данных и практического опыта педагога и является отображением единства теории и практики. Программа ориентирована на свободный выбор занимающихся в видах спорта и форм физической активности.

Адресат программы

Программа ориентирована на обучающихся 5-9 классов в возрасте от 11 до 15 лет.

Объем программы: 18 часов.

Количество учащихся: 10-12 человек.

Формы и методы организации деятельности учащихся ориентированы на их индивидуальные и возрастные особенности.

Организационные формы обучения на групповых занятиях: групповая, индивидуальная, подгрупповая.

Срок освоения: программа является краткосрочной - на 18 часов.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 1 академический час (40 минут) Количество часов – 18.

Каждый из разделов имеет два уровня – базовый и продвинутый. В учебную группу из 10-12 человек включены участники, осваивающие как и стартовый, так и продвинутый уровни.

2. Цель программы - овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.

Задачи программы:

Воспитательные:

- Воспитание целеустремленности и ответственности за свои действия;
- Воспитать умение работать в группе, команде;
- Воспитать психологическую устойчивость;
- Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Развивающие:

- Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- Развитие инициативы и творчества учащихся;
- Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- Овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

Образовательные:

- Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- Обучение игровой и соревновательной деятельности;
- Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

3. Содержание дополнительной общеразвивающей программы

Курс «В здоровом теле – здоровый дух» для уровня основного общего образования – курс спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. В нем объединены спортивные и подвижные игры, ОФП, развитие физических качеств.

Раздел 1. Теоретическая подготовка 1 час

Раздел 2. Общая физическая подготовка – 3 часа

Раздел 2. Подвижные игры – 7 часов

Раздел 3. Спортивные игры – 7 часов.

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1.1. Введение. Техника безопасности (1 час).

Знакомство. Правила поведения в спортивном зале, на учебно-тренировочных занятиях, на улице и на дорогах. Внешний вид. Гигиенические требования к спортивной форме и ее значение. Понятие о правильном питании.

Форма контроля: опрос учащихся по правилам поведения во время занятий и технике безопасности.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема 2.1. Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3х10 м (1 час)

Теория: техника безопасности при выполнении упражнений на развитие скоростных качеств.

Практика: разучивание беговой разминки. Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3х10 м, беговые эстафеты.

Форма контроля: тестирование.

Тема 2.2. Тестирование прыжка в длину и прыжки через скакалку за 30 мин (1 час).

Теория: техника безопасности при выполнении упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.

Практика: разучивание разминки в движении и с гимнастической скакалкой. Тестирование прыжка в длину и прыжки через скакалку за 30 мин.

Форма контроля: тестирование.

Тема 2.3. Тестирование подъема туловища из положения лежа, отжимания (1 час).

Теория: техника безопасности при выполнении упражнений на развитие силы.

Практика: разучивание разминки на месте и в парах. Тестирование подъема туловища из положения лежа, отжимания. Форма контроля: тестирование.

Раздел 3. Подвижные игры (7 часов)

Темы 3.1. Подвижные игры на развитие ловкости (2 часа)

Теория: техника безопасности при подвижных играх на развитие ловкости

Практика: техника выполнения подвижных игр на развитие ловкости «Ловкие и меткие», «вышибалы», «перестрелка» и др.

Форма контроля: наблюдение.

Темы 3.2. Подвижные игры на развитие быстроты (2 часа)

Теория: техника безопасности при подвижных играх на развитие быстроты

Практика: техника выполнения подвижных игр на развитие быстроты «Чай – чай - выручай», «Два мороза» и др.

Форма контроля: наблюдение.

Темы 3.3. Подвижные игры на развитие скоростно – силовых качеств (2 часа)

Теория: техника безопасности при подвижных играх на развитие скоростно – силовых качеств

Практика: техника выполнения подвижных игр на развитие скоростно – силовых качеств «Веребочка под ногами», «Лиса и куры», «Зайцы в огороде » и др.

Форма контроля: наблюдение.

Темы 3.4. Подвижные игры на развитие силы (2 часа)

Теория: техника безопасности при подвижных играх на развитие силы

Практика: техника выполнения подвижных игр на развитие силы Тяни в круг», «Бой петухов», «Выталкивание из круга» и др.

Форма контроля: наблюдение

Раздел 4. Спортивные игры (7 часов)

Тема 4.1. Футбол (2 часа)

Теория: Техника безопасности в игровой деятельности. Правила игры в футбол.

Практика: техника ведения мяча различными способами, передача мяча ногами, техника ударов по катящемуся мячу ногой. Игра футбол.

Форма контроля: наблюдение - соревнование.

Тема 4.2. Баскетбол (2 часа)

Теория: Техника безопасности в игровой деятельности. Правила игры в баскетбол.

Практика: техника ведения мяча различными способами, передача мяча, техника бросков мяча в корзину. Игра баскетбол.

Форма контроля: наблюдение - соревнование.

Тема 4.3. Пионербол (2 часа)

Теория: Техника безопасности в игровой деятельности. Правила игры в пионербол.

Практика: техника приема и передачи мяча. Игра пионербол

Форма контроля: наблюдение - соревнование.

Тема 4.4. Ручной мяч (2 часа)

Теория: Техника безопасности в игровой деятельности. Правила игры в ручной мяч.

Практика: техника ведения мяча различными способами, передача мяча, техника бросков мяча по воротам. Игра ручной мяч.

Форма контроля: наблюдение - соревнование.

4. Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол -во часо в	Теория	Практика	Формы контроля/аттеста ции
Раздел 1. Теоретическая подготовка – 2 часа					
1.1	Ведение. Техника безопасности	1	1		Опрос
Раздел 2. ОФП – 3 часа					
2.1	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3x10 м	1		1	Тестирование
2.2	Тестирование прыжка в длину и прыжки через скакалку за 30 мин	1		1	Тестирование
2.3	Тестирование подъема туловища из положения лежа, отжимания	1		1	Тестирование
Раздел 3 Подвижные игры – 7 часов					
3.1	Подвижные игры на развитие ловкости	2		2	Наблюдение
3.2	Подвижные игры на развитие быстроты	2		2	Наблюдение
3.3	Подвижные игры на развитие скоростно – силовых качеств	2		2	Наблюдение
3.4	Подвижные игры на развитие силы	1		1	Наблюдение
Раздел 4 Спортивные игры – 7 часов					
4.1	Футбол	2		2	Соревнование
4.2	Баскетбол	2		2	Соревнование
4.3	Пионербол	2		2	Соревнование
4.4	Ручной мяч	1		1	Соревнование
	Итого	18	1	17	

5. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы.

Личностными результатами изучения курса является формирование следующих умений:

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и культурно-массовые мероприятия,
- умение оценивать ситуацию и находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время игровой деятельности
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям

Метапредметные результаты изучения курса

- понимание физической культуры как явления, способствующего формированию здорового образа жизни учащихся
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений

Предметные результаты изучения курса:

- способность преодолевать трудности, выполнять задания по технической и физической подготовке
- выполнение упражнений координационной, ритмической и пластической направленности
- развитие физических качеств

В ходе реализации дополнительной общеразвивающей программы по физкультурно-спортивному направлению «В здоровом теле – здоровый дух» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Ожидаемые результаты

Знания

- Санитарно-гигиенические требования к занятиям;

- Основные способы и особенности движения и передвижений человека;
- О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- О причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.

Умения

- Использовать самоконтроль за состоянием здоровья;
- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости;
- Взаимодействовать в команде в процессе занятий ОФП.
- Владеть техникой перемещений во время игры;
- Подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- Использовать различные тактические действия.

6. Оценочные материалы, формирующие систему оценивания.

Формы аттестации.

Аттестация учащихся по данной программе проводится в форме итогового занятия (теоретические знания, демонстрация техники двигательного действия). Глубина и прочность умений, навыков и знаний, а также их практическое применение отслеживаются по мере изучения каждой темы или раздела программы.

По итогам проводимых занятий, а также на основании результатов тестирования педагог выдает занимающимся индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий. Это особенно необходимо сделать для физически ослабленных обучающихся с целью их дополнительной самоподготовки, в частности, в каникулярное время, когда отсутствует организованная двигательная активность.

Цель аттестации – выявление соответствия уровня полученных обучающимися знаний, умений и навыков прогнозируемым результатам общеразвивающей программы.

Задачи аттестации:

- определение уровня теоретической и физической подготовки учащихся в конкретной образовательной области;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков в выбранном обучающимися виде спортивной деятельности;
- анализ полноты освоения образовательной программы (или ее раздела) объединения;
- соотнесение прогнозируемых результатов образовательной программы и реальных результатов учебного процесса.

Оценочные материалы.

Критерии оценивания	Показатели	Методика диагностики показателя
Теоретическая подготовка	Уровень знаний по ТБ Основы знаний ЗОЖ Освоение элементарных знаний	Устный опрос. Викторина «ЗОЖ. Влияние вредных привычек на организм», тестирование, Устный опрос. Викторина
Физическая подготовка	Уровень физической подготовленности	тестирование
Духовно-нравственная сфера	Уровень воспитанности	Уровень воспитанности учащихся (методика Н.П. Капустина)

	Ценностные ориентации	Методика «Ценностные ориентации» М. Рокича
Эмоционально-волевая сфера	Самоконтроль, саморегуляция	Наблюдение

7. Образовательные и учебные форматы (используемые в дополнительной общеобразовательной программе формы, методы, приемы и педагогические технологии).

Особенности организации образовательного процесса

Учебно-воспитательный процесс базируется на освоении основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета спортивной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

Методы обучения

Учебное занятие можно проводить как с использованием одного метода обучения, так и с помощью комбинирования нескольких методов и приемов.

Целесообразность и выбор применения того или иного метода зависит от задач, поставленных при изучении темы. Выбор метода определяется также с учетом возможностей учащихся, специфики изучения данного образовательного предмета, направления деятельности, возможностей материально-технической базы.

При реализации программы используются различные методы обучения:

- специфические – характерные только для процесса физического воспитания;
- общепедагогические, которые применяются во всех случаях обучения и воспитания.

К специфическим методам физического воспитания относятся:

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 2) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- 3) соревновательный (использование упражнений в соревновательной форме);

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений воспитанием физических качеств.

Общепедагогические методы включают в себя:

- 1) словесные методы;
- 2) методы наглядного воздействия. - объяснительно-иллюстративный (беседы, рассказы);

Формы организации образовательного процесса

В процессе обучения используются следующие формы организации образовательного процесса:

• *Групповая форма обучения* создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений.

• *Индивидуальная форма обучения:* обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, педагог может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого воспитанника.

• *Фронтальная форма обучения* позволяет педагогу одновременно контролировать выполнение задания всеми воспитанниками, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

Формы организации учебного занятия

Учебные занятия в спортивной секции проводятся в форме беседы, игры, практического занятия, соревнований.

Педагогические технологии

В образовательном процессе используются:

- Технология индивидуализации обучения — это такая организация учебного процесса, при которой индивидуальный подход и индивидуальная форма обучения являются приоритетными. Педагог взаимодействует лишь с одним учащимся.
- Технология группового обучения. При групповой форме деятельности обучающиеся делятся на группы для решения конкретных учебных задач, каждая группа получает определенное задание (либо одинаковое, либо дифференцированное) и выполняет его сообща под непосредственным руководством лидера группы или педагога. Цель технологии группового обучения – создать условия для развития познавательной самостоятельности учащихся, их коммуникативных умений и интеллектуальных способностей посредством взаимодействия в процессе выполнения группового задания для самостоятельной работы. Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рожают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.
- Технология коллективного взаимообучения позволяет приспособить учебный процесс к индивидуальным особенностям учащихся различного уровню сложности содержания обучения. Преимущества коллективного способа обучения: в результате регулярно повторяющихся упражнений совершенствуются навыки логического мышления и понимания; каждый чувствует себя раскованно, работает в индивидуальном темпе; повышается ответственность не только за свои успехи, но и за результаты коллективного труда; отпадает необходимость в сдерживании темпа продвижения одних и в понукании других учащихся, что позитивно сказывается на микроклимате в коллективе; формируется адекватная самооценка личности, своих возможностей и способностей, достоинств и ограничений; обсуждение одной информации с несколькими сменными партнерами увеличивает число ассоциативных связей, что обеспечивает более прочное усвоение.
- Здоровье сберегающая технология (соблюдение санитарно-гигиенических норм на занятиях; создание благоприятного психологического климата на занятии; выполнение режима двигательной активности обучающегося, согласно его возрастным особенностям).

Методические рекомендации по освоению программы и изучению отдельных тем

Данная программа позволит повысить интерес учащихся к занятиям спортом. Особенностью занятий является максимально полное использование самостоятельной работы учащихся. Работа проводится таким образом, чтобы научить детей, грамотно выполнять упражнения, контролировать и оценить реакцию организма на нагрузку, определять результаты и вносить необходимые коррективы.

Дети не любят долго слушать объяснения, сидеть на скамейках в ожидании своей очереди. Ничто так не способствует развитию лени, как вынужденное безделье на занятии. Нагрузка на занятии регулируется паузами отдыха, когда дается лаконичное пояснение, зачем и почему, с какой целью выполняется то или иное упражнение. Для привлечения к активному выполнению упражнений применяются различные методические приемы (один из приемов — это раззадоривание ребят).

Например, многие дети любят быть во всем первыми. Однако это доступно не каждому ребенку. А вот не быть последним – задача по силам любому обучающемуся.

В работе с детьми лучше руководствоваться словами известного французского философа Ж.Ж.Руссо: «Ребенок может делать все, что он хочет, но хотеть он должен то, чего желает воспитатель».

Методическое обоснование приемов и методов, используемых, при реализации программы

Учебное занятие можно проводить как с использованием одного метода обучения, так и с помощью комбинирования нескольких методов и приемов.

Целесообразность и выбор применения того или иного метода зависит от задач, поставленных при изучении темы. Выбор метода определяется также с учетом возможностей детей и подростков, специфики изучения данного образовательного предмета, направления деятельности, возможностей материально-технической базы.

Педагог должен создавать атмосферу радости, удовольствия, способствующей активной творческой самоотдаче учащихся при выполнении практических заданий.

Методические рекомендации по обеспечению здоровьесбережения учащихся на занятиях

- Выполнение санитарно-гигиенического режима в объединении
- Создание психологического климата на занятии
- Выполнение режима двигательной активности воспитанника, согласно возрастным нормам
- Ориентация учащихся и родителей на здоровый образ жизни, (профилактика наркотической зависимости, алкоголя и табакокурения)
- Проведение инструктажа по технике безопасности
- Знание основ безопасности своей жизнедеятельности и правил поведения в общественных местах
- Соблюдение санитарно-гигиенических норм
- Оптимальное распределение физической нагрузки для каждого ребенка с учетом его индивидуальных особенностей

8. Условия реализации программы. Материально-техническое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы (техническая и материальная платформа дополнительной общеобразовательной программы).

1. Рекомендуемая площадь для занятий спортивными видами в организациях дополнительного образования (Приложение N 1 к СанПиНу 2.4.4.3172-14) не менее 4 м² на 1 ребенка.

2. Полы в зале должны быть дощатыми некрашеными или покрыты специальным линолеумом.

3. Покрытие площадок и физкультурной зоны должно быть травяным, с утрамбованным грунтом, беспыльным либо выполненным из материалов, не оказывающих вредного воздействия на человека.

4. Перечень спортивного оборудования и инвентаря

Спортивные игры:

1. Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект)
2. Мяч футбольный массовый(10 штук)
3. Мяч футбольный для соревнований
4. Сетка волейбольная
5. Мяч волейбольный массовый(10 штук)
6. Мяч волейбольный для соревнований
7. Насос для накачивания мячей с иглой
8. Сетка для хранения мячей
9. Конус игровой
10. Канат
11. Ракетки для бадминтона
12. Воланы
13. Мяч баскетбольный.

Подвижные игры

1. Набор для подвижных игр
2. Сумка для подвижных игр

Оборудование для занятий и проведения соревнований

1. Сантиметр мерный
2. Аппаратура для музыкального сопровождения
3. Секундомер
4. Свисток

Прочее

1. Аптечка медицинская
2. Сетка заградительная

Кадровое обеспечение

К реализации программы привлекается учитель физической культуры, имеющий высшее образование и достаточный опыт педагогической деятельности в области преподаваемой дисциплины. Может привлекаться педагог-психолог (по мере необходимости для проведения психолого-педагогических диагностик с обучающимися).

9. Перечень информационно-методических материалов, литературы, необходимых педагогу и учащимся для успешной реализации дополнительной общеобразовательной программы, оформленный в соответствии с требованиями к библиографическим ссылкам ГОСТ Р 7.0.5- 2008 (список литературы).

Литература для учителей

1. Никифорова Н.Ю. Нестандартные уроки физкультуры. 6 класс. – Волгоград: ИТД «Корифей», 2006. – 128 с.
2. Онучин Н.А. Дышите легко! Дыхательная гимнастика. – М.: АСТ; Сова, 2006. – 56 с.
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2010 – (Стандарты второго поколения).
4. Смолевский В.М. Нетрадиционные виды гимнастики. - М., Просвещение, 1992. -77 с
5. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена. - М., Просвещение, 1990. – 318 с
6. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания. 1 – 11 кл. Просвещение 2011
7. Муравьев В. А. Физическая культура. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков: методическое пособие Дрофа, 2009
8. Погадаев Г. И. Физическая культура: программа для общеобразовательных учреждений: 1-4-й классы Дрофа, 2010
9. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации ООО "Учитель", 2011
10. Программа по физической культуре: специальная медицинская группа: 1-11-й классы Издательство "Глобус", 2010

Литература для детей

1. Пеганов Ю.А. Позвоночник гибок - тело молодо. - М., Советский спорт, 1989.
2. Онучин Н.А. Дышите легко! Дыхательная гимнастика. – М.: АСТ; Сова, 2006.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента. - М.: Гардарики, 2000.- 120с.
4. <http://sportzal.com/post/770/>
5. <http://www.fitballshop.ru/article/17.0.htm>