

Департамент образования
администрации городского округа Тольятти

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр Гранит»
городского округа Тольятти

Принята на основании
решения педагогического совета
протокол № 5
от "10" июля 2024 г.

Утверждаю
Директор МБОУДО «Центр Гранит»
П.А. Завьялов
приказ № 191/ОД от "10" июля 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

по общей физической подготовке

«Час здоровья»

Срок реализации программы 1 год

Возраст учащихся 7-17 лет

Разработчик:

Докучаева Ж.А.,
заместитель директора по УВР

Тольятти, 2024

Содержание программы

- I.
 1. Пояснительная записка
 - Направленность программы
 - Актуальность программы
 - Отличительные особенности программы
 - Новизна программы
 - Педагогическая целесообразность
 - Адресат программы
 - Объем программы
 - Формы обучения
 - Методы обучения
 - Тип занятий
 - Формы проведения занятий
 - Срок освоения программы
 - Режим занятий

 - II.
 2. Цель и задачи программы
 - Цель программы
 - Задачи программы
 3. Содержание программы
 4. Планируемые результаты программы

 1. Календарный учебный график
 2. Условия реализации программы
 3. Формы аттестации
 4. Оценочные материалы
 5. Методические материалы
- Список литературы***
- III.
 1. Основная литература
 2. Дополнительная литература

I.

Пояснительная записка

В соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации», здоровье школьников относится к приоритетным направлениям Государственной политики в сфере образования. Всестороннее развитие личности в условиях ускорения социально-экономического и научно-технического прогресса немыслимо без повышения уровня общей и физической культуры. Она играет важнейшую роль в процессе социального становления и формирования личности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Час здоровья**» разработана с учетом нормативно-правовых документов: Устав МБОУДО «Центра Гранит»; разработана на основе Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (последняя редакция); Концепции развития дополнительного образования до 2030 года утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р; Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р); Приказ Министерства просвещения № 629 от 27.07.2022 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Письма Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей"; Письма Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы); Письма Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций"; Письма Министерства образования и науки Самарской области № МО - 16-09-01/826-ТУ от 03.09.2015; Приказа министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказа Департамента образования администрации городского округа Тольятти от 18.11.2019 года № 443-пк/3.2 "Об утверждении правил Персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе Тольятти на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам"; Методические рекомендации по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО, Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ физкультурно- спортивной направленности, построенных по модульному принципу разработанные в рамках реализации постановления Правительства Самарской области от 29.10.2018 № 616 «О реализации в Самарской области в 2019 году

мероприятий по формированию современных управленческих и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей, в том числе по внедрению целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» и в соответствии с распоряжением Правительства Самарской области от 09.08.2019 № 748-р «О внедрении модели функционирования системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (зарегистрированного в Минюсте России 17.12.2021 № 66403); а также иными документами, регламентирующими деятельность учреждений дополнительного образования, политики Правительства Российской Федерации в образовательной области и задачи департамента образования администрации городского округа Тольятти по сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Программа модульная «**ознакомительного уровня**». Модули могут существовать, как самостоятельные подпрограммы. Содержание ориентировано на укрепление здоровья, формирование основных двигательных умений и навыков, на снятие умственной утомляемости школьников, расширение двигательной активности посредством игр, физических упражнений. По завершению каждого модуля организовывается итоговое спортивное мероприятие с заданиями, нормативами. По окончании учебного года учащиеся выполняют тестовые задания по общей физической подготовке.

Направленность программы

Данная программа *физкультурно-спортивной направленности*.

Актуальность программы

На современном этапе развития общества и образования физическая активность является важным социальным фактором в деле воспитания самостоятельной гармонично развитой личности, способной адаптироваться к изменяющимся условиям социума. Занятие физической культурой и спортом обеспечивает развитие физических, интеллектуальных способностей и нравственных качеств. Формирует навыки спортивного стиля жизни, совершенствует культуру двигательной и спортивной активности, культуру здоровья. Повышает работоспособность, психофизическую подготовку детей к будущей взрослой жизни.

Отличительные особенности программы

Программа «Час здоровья» предусматривает отсутствие первичного отбора. По данной программе могут обучаться дети с ослабленным здоровьем; используется дифференцированный подход, выстраивая индивидуальную траекторию каждого ребенка.

Новизна и педагогическая целесообразность программы

Заключается в том, что программа модульная, призвана дать каждому ребенку попробовать свои силы и способности в физкультурно-спортивной деятельности, окунуться в атмосферу двигательной активности на разных уровнях. Предусмотрено

широкое включение в образовательный процесс интегральных технологий, тщательная проработка интегрированного содержания, определение задачи на каждое занятие; использование педагогического инструментария, где под каждое содержание подбираются методы и технологии, позволяющие учащимся активно включаться в процесс обучения. В образовательном процессе придерживаются следующих принципов: принцип регулярности и непрерывности, постоянства и расширения знаний, независимости от возраста, сохранения личностного пространства, деятельностный характер процесса формирования социальных, коммуникационных навыков, взаимосвязь обучения и воспитания.

Адресат программы

Данная программа предназначена для учащихся возраста от 7 до 17 лет.

Объем программы

Предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы «Час здоровья» составляет:

- Количество часов в год – 144
- Общее количество часов за 1 год -144

Форма обучения

Форма обучения по программе «Час здоровья» - очная.

Методы обучения

Словесные: объяснение, разъяснение, рассказ, беседа, описание и др. **Наглядные:** наблюдение, демонстрация, рассматривание объектов, просмотр фильмов и др.

Практические: показ, игры, упражнения, самостоятельные задания, практические работы и др. **Методы формирования познавательной активности:** постановка проблемных вопросов, приём «преднамеренных ошибок», поощрение самостоятельности и творчества.

Методы формирования поведения в коллективе: упражнения, игра, приучение, поручение и др. **Методы стимулирования:** постановка перспективы, поощрение, одобрение, порицание.

Тип занятия

Основными типами занятий по программе «Час здоровья» являются:

- Теоретический, Практический, Контрольный, Тренировочный

Формы проведения занятий

Основной формой организации образовательного процесса является занятие, а также учебное занятие, игровая подготовка. Групповые практические тренировочные занятия; групповые теоретические; просмотр обучающего видеоконтента; контрольные занятия; открытые занятия. Учебные занятия частично в форме рассказа, беседы, показа, указаний, раздачи задания, выполнения задания. Организовываются соревнования, спортивные праздники, экскурсии, походы. Основные методы работы: теоретическое изложение материала, указания, показ приемов игры, практическая отработка действий, стимулирование на позитивную деятельность для поддержания собственного здоровья, метод взаимоподдержки, метод создания ситуации успеха, метод анализа своих действий, метод стимулирования и перспективы

Срок освоения программы

Исходя из содержания программы «Час здоровья» предусмотрены следующие сроки

освоения программы обучения в учебном году: 36 недель в год (9 месяцев в год).
Программа рассчитана на 1 год обучения и имеет три модуля

Режим занятий

Учебные занятия по 4 часа в неделю, 144 часов в год. Одно учебное занятие может быть с периодичностью: один раз в неделю три академических часа; два раза в неделю два и один час; три раза в неделю по одному академическому часу; два раза в неделю по полтора академических часа. Продолжительность одного академического часа 45 минут.

2. Цель и задачи программы

Цель программы: Формирование мотивации к занятиям физической культурой. Воспитание культуры здоровья.

Задачи программы:

Обучающие:

- формировать знания о здоровом образе жизни;
- формировать умение организовать свой досуг посредством подвижных игр;
- формировать элементарные знания об игровых видах спорта: терминологии, правилах игр;
- способствовать овладению основными приемами игры в волейбол, баскетбол;
- совершенствовать навыки основных двигательных действий;
- овладеть навыками движения на лыжах;
- формировать умение применять знания по ОФП, гигиенические факторы, условия внешней среды для поддержания здоровья;

Развивающие:

- способствовать укреплению и закаливанию здоровья; совершенствованию физических качеств учащихся;
- способствовать повышению функциональных возможностей организма;
- развивать быстроту, скоростно-силовые качества;

Воспитательные:

- способствовать формированию ответственного отношения к своему здоровью; воспитанию нравственных и волевых качеств, как дисциплинированность, трудолюбие, целеустремленность, упорство, выносливость;
- способствовать приобщению к общекультурным ценностям, воспитанию культуры здоровья;
- способствовать воспитанию стойкого интереса к занятиям физической культурой;

3. Содержание программы

Учебный план

№п/п	модуль	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	«Общая физическая подготовка посредством подвижных игр»	48	5	43
2	«Общая физическая подготовка посредством лыж»	48	6	42
3	«Общая физическая подготовка посредством легкой атлетики»	48	6	42
итого		144	17	127

Первый модуль

«Общая физическая подготовка посредством игр»

Цель: Формирование мотивации к занятиям физической культурой посредством игр

Задачи:

Обучающие:

- ознакомить видами подвижных и спортивных игр;
- формировать умение занять свой досуг полезной деятельностью;
- формировать умение работать в команде

Развивающие:

- развивать быстроту, ловкость;

Воспитывать:

- чувство ответственности за команду.

Планируемые результаты

По окончании модуля учащийся должен знать:

- виды и правила подвижных и спортивных игр;
- овладеть основами базовых приемов игры в волейбол, баскетбол.

Уметь:

- организовать подвижную, спортивную игру, соблюдать правила игры, играть в команде.

Учебно-тематический план

№п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж. Физическая культура и спорт в РФ.	2	2	0	беседа
2	Понятие об игровой деятельности	2	1	1	Педагогическое наблюдение
3	Подвижные игры, их значение для детей.	20	0	20	Наблюдение
4	Спортивные игры, виды, их роль.	22	2	20	Наблюдение, выполнение практических заданий
5	Итоговое занятие	2	0	2	анализ
Итого		48	5	43	

Содержание первого модуля

1. Вводное занятие.

Теория: Физическая культура и спорт в РФ. История развития физической культуры. Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая культура как средство, гармонического развития человека, организации здорового образа жизни, укрепления здоровья, подготовка к трудовой деятельности.

Практика:

2. **Теория:** Понятие об игровой деятельности. Игра как самостоятельная деятельность детей. Оздоровительная роль подвижных игр.

Практика: Правила игры. Подвижные игры с правилами разной сложности.

3. Подвижные игры.

Теория: Благоприятное влияние подвижных игр на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей, а также повышение функциональной деятельности организма.

Практика: «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч - среднему», «Мяч - капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий, «Перестрелка», «Пионербол», «Не давай мяча водящему», «Летучий мяч», «Борьба за мяч», «Лиса и собака», «Взятие высоты», «Прорыв», «Бегуны», «Пятнашки», «Салки с заслоном», «Эстафеты у стенки».

4. Спортивные игры. Виды и их роль. Волейбол.

Теория. Правила игры. Стойка игрока.

Практика. Перемещения из стойки. Передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Поддача мяча. Нападающие удары. Приём мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика нападения. Тактика защиты.

Перемещения из стойки. Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.

Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)

Баскетбол

Теория. Тактика защиты, тактика нападения. Правила игры.

Практика. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение.

Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты. Участие в соревнованиях.

5. Итоговое занятие. Турнир по волейболу или баскетболу по желанию учащихся.

Второй модуль

«Общая физическая подготовка посредством лыж»

Цель: формировать мотивацию здорового образа жизни посредством лыж

Задачи

Обучающие:

- ознакомить с историей лыжного спорта;
- освоить технику передвижения на лыжах;

Развивающие:

- развивать быстроту, скоростно-силовые качества, выносливость;

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, волю, чувство взаимопомощи, выносливость.

Планируемые результаты

Учащийся должен знать:

- историю лыжного спорта;
- технику и способы передвижения при спуске со склон, при подъеме, при скольжении по ровной поверхности.

Должен уметь:

Передвигаться на лыжах разными способами, спускаться со склона, подниматься, используя разные приемы и шажки. Самостоятельно кататься на лыжах.

Учебно-тематический план

№п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. инструктаж	2	2	0	Беседа
2	История развития лыжного спорта в России. Профилактика травматизма.	4	2	2	Беседа
3	Значение лыжного спорта	5	1	4	опрос
4	Основы техники ходьбы на лыжах, виды ходьбы.	9	1	8	Педагогическое наблюдение,
5	Спуски со склон, торможение	8	0	8	Педагогическое наблюдение, Практические задания
6	Подъем по склону, виды	8	0	8	Педагогическое наблюдение, Практические задания
7	Лыжные гонки, эстафеты	8	0	8	Педагогическое наблюдение, Практические задания
8	Итоговое занятие	4	0	4	Наблюдение, анализ
итого		48	6	42	

Содержание модуля

1. Вводное занятие: Теория: Лыжи. Техника безопасности на занятиях. Практика знакомство с лыжами.

Практика. Ознакомление с лыжами.

2. Теория: Понятие о лыжном спорте. Виды. История развития лыжного спорта. Хождение на лыжах изначально было способом добраться зимой из пункта А в пункт Б, заготовить дров или выйти на охоту. Лыжи были распространены там, где была долгая снежная зима. Поэтому они ассоциируются с Норвегией, Швецией, Россией.

Практика: подготовительные упражнения

3. Теория: Значения лыжного спорта для детского организма. Ребенок учится держать равновесие. Укрепляются суставы, нервная система. Профилактика травматизма

Практика: подготовительные упражнения.

4. Теория: Основы техники ходьбы на лыжах.

- Практика: Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход.
5. Теория: спуски со склон. Торможение.
Практика: спуск в низкой стойке (крутизна склона 4 – 6 градусов, длина 41-60 м.торможение «плугом»). Передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50 метров.
6. Теория: Подъем по склону, виды подъема
Практика: подъем по склону полулочкой, полулесенкой. Комбинированное торможение спусков. Поворот махом на месте.
7. Практика: Лыжные гонки, эстафеты.
8. Практика: Итоговое занятие.

Третий модуль

«Общая физическая подготовка посредством легкой атлетики»

Цель: Формирование у учащихся мотивации к здоровому образу жизни посредством легкой атлетики.

Задачи:

Обучающие:

- совершенствовать основные двигательные навыки (ходьбу, бег, прыжки, метание и т.д.);

Развивающие:

- повышать функциональные возможности организма учащихся;

Воспитывать: нравственные и волевые качества;

- воспитать организованность, дисциплину, трудолюбие.

Учащийся должен знать:

Роль и значение физических упражнений в жизни;

Учащийся должен уметь:

- правильно и красиво выполнять основные двигательные действия, выработать осанку.

Учебно-тематический план

№п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж техники безопасности	2	2	0	беседа
2	Легкая атлетика - как жизненно важная составляющая двигательных навыков человека.	6	1	5	Наблюдение
3	Основные фазы ходьбы, бега, техника ходьбы, бега.	12	1	11	Наблюдение
4	Прыжковая техника, техника метания	12	1	11	Наблюдение
5	Преодоление полосы препятствий. Эстафетный бег	12	1	11	Наблюдение
6	Итоговое занятие Эстафетный бег.	4	0	4	Наблюдение, анализ
Итого		48	6	42	

Содержание третьего модуля

1. Вводное занятие. Теория: Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.
Практика:
2. Теория: Легкая атлетика - как жизненно важная составляющая двигательных навыков человека.
Практика: ходьба, бег в разных направлениях, прыжки на одной ноге, на двух и т.д.
3. Теория: Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега.
Практика: медленный бег. Кросс 300 –500м. бег на короткие дистанции 60 метров, бег на короткие дистанции 100 метров. Низкий старт. Финиширование.
4. Теория: Прыжковая техника. Техника метания.
Практика: прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча с разбега, в цель и на дальность
5. Теория:
Практика: Преодоление полосы препятствий
6. Итоговое занятие: Эстафетный бег.

Подвижные и спортивные игры с элементами волейбола и баскетбола

Спортивные и подвижные игры с правилами разной сложности не только развивают мышцы и делают детей сильными, ловкими и быстрыми, но и способствуют появлению важных психических и нравственных качеств. Физическое воспитание формирует самостоятельность, инициативность. Большое влияние игры оказывают на умственное развитие, ведь дети в процессе двигательной активности осмысливают сюжет, придумывают эффективную тактику действий. Проведение спортивных и подвижных игр позволяет решить 3 задачи. Одна из них – оздоровительная. Для того чтобы эта задача выполнялась, требуется правильно организовывать занятия – обязательно учитывать возрастные особенности детей, их физическую подготовленность.

Подвижные игры:

Игра "Хвостики". Играющие разбиваются на 2 команды, условно "синие" и "красные". Каждому участнику выдается лента, того цвета команды, которую он затыкает за пояс либо за ремень, так чтобы висел свободный конец. По команде ведущего начинается игра. Участники должны сорвать хвост у своих соперников, в то время, пытаясь сохранить свой "хвостик". Естественно, победила та, команда чьи "хвостики" остались целыми, хотя бы один.

Игра «Мяч соседу». Играющие стоят по кругу лицом к центру на расстоянии одного шага друг к другу и передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Водящий, находящийся за кругом, старается коснуться мяча, не задевая играющих. Тот, у кого в руках был мяч, когда его коснулся водящий, сам становится водящим. Можно образовать два-три круга и назначить соответственно столько же водящих. Выигрывают игроки, которые не были водящими.

Игра «Передача мяча в колоннах». Играющие делятся на несколько групп- команд. Они выстраиваются параллельно в колонну по одному на ширине рук. Впереди стоящий получает мяч. По команде учителя команды начинают передавать мяч в колоннах. Последний игрок команды, получив мяч, бежит в начало колонны и передает мяч сзади стоящему. Игра продолжается до тех пор, пока впереди стоящий не займет свое место и не поднимет мяч над головой. Учитель сам определяет способ передачи мяча и следит, чтобы игроки передавали мяч только определенным способом.

Игра «Воробьи, вороны» Участники делятся на две команды. Одна команда будет «воробьями», другая — «воронами». Команды размещаются друг напротив друга на

расстоянии 2-3 метра. По команде водящего (взрослого) «Воробьи!» команда воробьёв должна броситься догонять команду ворон, а по команде «Вороны!» — наоборот. Игра продолжается, пока догоняющая команда не переловит всех игроков убегающей.

Игра «Вышибалы» на площадке очерчиваются 2 линии на расстоянии 5-7 метров друг от друга. Выбираются двое вышибал, остальные игроки собираются в центре между двух линий. Вышибалы встают за линии и кидают мяч в сторону друг друга, стараясь при этом попасть в игроков. Мяч, пролетевший мимо игроков, ловит второй вышибала, а игроки разворачиваются и спешно отбегают назад. Наступает очередь второго вышибалы бросать. Задача вышибал — попасть в игроков мячом. Задача игроков — уворачиваться.

4. Планируемые результаты по программе

Личностные	Метапредметные	Предметные
<p>Проявляет</p> <ul style="list-style-type: none"> - чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; - чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; - культуру здорового и безопасного образа жизни при проведении занятий и в повседневной жизни; - культуру поведения болельщика во время просмотра игр 	<p>Познавательные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> – работа с информацией – сравнивает, анализирует, классифицирует и систематизирует по нескольким основаниям и признакам виды спорта – определяет по схемам и знакам направленность действий игроков команды – определяет по знакам судьи правильность действий игроков команды – объясняет технику выполнения любого элемента играх, ходьбе на лыжах, беге, прыжках; <p>Коммуникативные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> – умеет слушать и слышать игроков своей команды и судьи – взаимодействует в группе учащихся <p>Регулятивные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ставит цель при игре – планирует свою индивидуальную деятельность во время игр – находит и корректирует недочеты и ошибки в игре с помощью педагога - выполняет требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом; 	<p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - базовые основы здорового образа жизни, гигиены, - причины травматизма и правила безопасности во время занятий; - правила игры в волейбол, баскетбол - технические приемы игры - общие правила соревнований по командно-игровым видам спорта; <p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технически правильно выполнять элементы и приемы игры - играть с соблюдением основных правил; - участвовать в соревновательной деятельности, - овладеть техническими и тактическими приемами игры в баскетбол, волейбол, различными методами сохранения и укрепления здоровья; самостоятельно проводить разминку, - освоить технику передвижения на лыжах; - участвовать в соревнованиях

	<ul style="list-style-type: none"> - выполняет требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом; - организует деятельность игроков команды по ОФП с помощью педагога; <p>Воспитательные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - учащийся систематически посещает занятия, - учащийся способен самостоятельно организовать игру, 	группами
--	---	----------

II.

1. *Календарный учебный график*

Года обучения	1 год обучения
Начало учебного года	1 сентября
Окончание учебного года	31 августа
Количество учебных недель	36 недель
Количество часов в год	144 часов
Академический час	45 мин.
Промежуточная аттестация	апрель-май
Объем и срок освоения программы	1 год обучения, 144 часа
Режим занятий	В соответствии с расписанием

2. *Условия реализации программы*

Для успешной реализации программы необходимы:

1. Спортивный зал.
2. Спортивная площадка на территории центра.

Которые должны отвечать санитарно-гигиеническим требованиям.

3. *Формы аттестации*

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта физической деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции. Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие

обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

Формы промежуточной аттестации: педагогическое наблюдение, тестирование, беседы. На усмотрение педагога контроль может также осуществляться по каждой теме модуля.

4. Оценочные материалы

Критерии и способы определения результативности программы

Методы отслеживания результативности включают: педагогическое наблюдение, тестирование, педагогический анализ результатов выполнения тестовых заданий, участия в итоговых спортивных мероприятиях, анализ. Формы контроля результативности включают разные виды: Предварительный контроль с целью объективной проверки первоначального уровня физического развития ребенка, готовность к усвоению нового материала проводится в начале учебного года. Определяется физическая подготовленность, выявляется их готовность к предстоящим занятиям. Исходя из результатов контроля, ставятся конкретные задачи спортивно-оздоровительной работы, намечаются средства, методы и формы занятий, предполагаемые в конце года, результаты. Для изучения влияния нагрузки на организм после занятия используется текущий контроль, который позволяет определить восстановление работоспособности учащихся. Данный вид контроля проводится с целью корректировки нагрузки для последующих занятий. **Промежуточный контроль** позволяет определить результативность обучения и оперативного управления образовательным процессом и проводится в конце каждого модуля. **Итоговый контроль** (аттестация), *Оценка теоретической подготовки* проводится в форме беседы для определения уровня теоретических знаний после каждого модуля: уровень «**высокий**» - учащийся ответил практически на все вопросы (80-100%), демонстрируя при этом понимание сущности излагаемого материала, логично и полно раскрывает вопросы, использует примеры из практики; уровень «**средний**» - учащийся ответил на больше половины всех вопросов (70-75 %), в ответах отмечаются небольшие неточности и незначительные ошибки, примеры приводит не совсем точно; уровень «**низкий**» (до 50%) - в ответе обучающегося отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в теоретическом учебном материале, отмечаются трудности в приведении примеров.

Педагог дополнительного образования самостоятельно разрабатывает содержание тестирования по основам теоретической подготовки, из тем, которые были изучены за весь период обучения.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков учащихся (выделяется три уровня: высокий, средний, низкий). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 3-х модулей.

Оценка практической подготовки на промежуточной аттестации в конце учебного года (тестирование).

Формы подведения итогов реализации программы:

- соревнования между группами;

- открытые и контрольные занятия с тестовыми заданиями

Средства оценки результативности и эффективности реализации программы:

- наблюдение;
- опрос;
- беседа;
- тестирование (контрольные нормативы).

5. Методические материалы

Методическое обеспечение программы предусматривает рациональное чередование нагрузок и отдыха. Это особенно важно при воспитании физических качеств. При этом соблюдается посильность заданий и регулярность занятий. Успех выполнения программы во многом зависит от правильной организации процесса обучения детей. Специфика методических приемов зависит от возрастных особенностей детей. Используются следующие методы: - методы использования слова (разбор, задание, указание, оценка, команда), - методы наглядного восприятия (показ, демонстрация упражнений в младших группах; демонстрация видеофильмов, видеослайдов с выступлениями спортсменов) - практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный), - методы и приемы, обращенные сразу ко всей группе детей или направленные на активизацию каждого ребенка в отдельности: - индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением ребенка, его успехами; - использование в процессе занятий приемов, обращенных к каждому ребенку, создание обстановки, вызывающей у неуверенных ребят желание действовать; Одной из форм эмоционального обогащения учащихся являются соревнования. Они оставляют массу впечатлений, создают приподнятое настроение.

Информационно-методические условия

Методические пособия по подвижным и спортивным играм, по лыжам, легкой атлетике, методике занятий и тренировок. Учебники по физической культуре. Использование слайдов и видеофильмов о спорте и спортсменах.

III. Список литературы

1. Основная литература

1. Азон Бернар. Стресс излечим. – М.: «КРОН-ПРЕСС», 1994.
2. Зимин Н. Методическое пособие по курсу «Легкая атлетика». Кострома 1991 год.
3. Мансурова С.Е., Шклярова О.А. Здоровье человека и окружающая среда: Элективный курс. – М.: «5 за знания», 2006.
4. Какой он? Какой ты? Какие мы? (Психологическая наука – практике). / сост С.Ф. Спичак. – М.: Народное образование, 1994.
5. Квашук П.В., Бакланов Л.Н., Лёвочкина О.Е., «Лыжные гонки», Москва 2005 г.;
6. Квашук П.В., Кленин Н.Н. Лыжные гонки. Примерная программа спортивной подготовки для сдюзор, швсм «Советский спорт» Москва, 2004;
7. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы.- М.:ВАКО, 2013.-400 с.- (В помощь школьному учителю).
8. Патрикеев А.Ю. Подвижные игры: 1 – 4 классы. – М.: ВАКО, 2007
9. Педагогика здоровья. Программа и методическое руководство для учителей начальных классов. Под редакцией В.Н. Касаткина. – М.:ЛИНКА – Пресс, 2000.
10. Попов Г.П. Дружи со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки.- Волгоград: учитель, 2008
11. Формирование здорового образа жизни у младших школьников. Выпуск 2 классные часы, тематические мероприятия, игры / авт. – сост. М.А. Павлова.- Волгоград: Учитель, 2009. – 143.

12. Федорова Н.А. Ф 33 Физическая культура: подвижные игры: 9-11 классы. ФГОС / Н.А. Федорова.-М.: Издательство «Экзамен», 2016.-62 [2] с. (Серия «Учебно-методический комплект»).

2. Дополнительная литература

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (последняя редакция).
2. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года утвержденной распоряжением правительства Российской Федерацией от 31 марта 2022 г. № 678-р.
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).
4. Приказ Министерства просвещения № 629 27.07.2022 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Министерства РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей".
8. Письмо Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).
9. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций".
10. Письмо Министерства образования и науки Самарской области № МО - 16-09-01/826-ТУ от 03.09.2015.
11. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».
12. Приказ Департамента образования администрации городского округа Тольятти от 18.11.2019 года № 443-пк/3.2 «Об утверждении правил Персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе Тольятти на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

