

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Талицкая средняя общеобразовательная школа**

«Утверждаю»
Директор МБОУ Талицкой СОШ
О.Г. Прудникова
Приказ № 51 от «28» 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Движение вверх»
Возраст обучающихся: 12-15 лет
Срок реализации: 2 года**

Автор-составитель:
Кулдышев Иван Андреевич, учитель.

с. Талицы, 2024 г.

Пояснительная записка.

Актуальность нашей программы состоит в том, она направлена на привлечение обучающихся общеобразовательного учреждения и родителей к систематическим занятиям физической культурой и спортом; на формирование у обучающихся здорового образа жизни.

Государство возлагает большие надежды на систему образования в вопросах формирования здорового образа жизни и сохранения здоровья нации. Сегодня, очевидно, что каждая школа должна стать «школой здоровья», а сохранение и укрепление здоровья учащихся и педагогов должно стать важной функцией образовательного учреждения.

В «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2024 года» основными целями в физическом воспитании школьников и развитии массового спорта в общеобразовательных учреждениях на современном этапе названы:

- сохранение и укрепление здоровья учащихся;
- реализация инновационных проектов в сфере физкультурно-спортивного воспитания;
- организация физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня;
- эффективное использование каникулярного времени учащихся для проведения физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Педагогическая целесообразность позволяет нам решить проблему занятости учащихся школы и их родителей в свое свободное время, направляя его на активный отдых это спортивные мероприятия, праздники с родителями, турниры, соревнования по игровым видам спорта.

Новизна нашей программы в новом подходе реализации внеурочной деятельности в клубной форме, которая помогает реализовывать все спортивно-массовые мероприятия, а также подготовку и сдачу норм ФВСК «ГТО». Ежегодно составляется план мероприятий, где учитываются интересы и пожелания учащихся и родителей школы. Каждый класс отдельно может заявить любое мероприятие, которое бы он хотел провести в спортивном зале или на стадионе.

Цель и задачи программы.

Цель:

Повышение массовости занятий учащимися физической культурой и спортом для вовлечения их в систематический процесс физического и спортивного совершенствования.

Задачи:

Воспитательная:

- развивать у детей (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое воспитание),
- формировать у них интерес и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, потребности в ежедневном соблюдении режима дня, любви и интереса физической культуре и спорту.
- вовлекать учащихся в систематические занятия физической культурой и спортом;

Развивающая:

- развивать у детей мотивацию и устойчивый интерес к укреплению здоровья, физическому и спортивному совершенствованию
- пропагандировать здоровый образ жизни, личностных и общественных ценностей физической культуры и спорта.

Обучающая:

- обучить детей двигательным умениям и навыкам;
- развить физические качества;
- обучить элементарным знаниям о своем организме, роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления собственного здоровья.

Сроки и этапы реализации программы:

Количество часов – 68 часов в год (по 2 часа в неделю).

Продолжительность занятия – 45 минут.

Срок реализации программы – 2 года.

Содержание программы.

1. Теоретическая подготовка.

1.1. Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности.

Теория: Правила поведения в зале, техника безопасности во время соревнований, выбор инвентаря формы одежды. Правила организации соревнований, судейство, ведение протокола.

2. Спортивные праздники.

2.1. На стадионе.

Практика: туристический слет, «Зимние забавы». «Зарница», «День Здоровья».

2.2. С родителями.

Практика: «Папа, мама я спортивная семья!», «Веселые старты», «Сдаем вместе ГТО».

2.3. Посвященные значимым датам.

Практика: «Папа с сыном, великая сила!», «А ну –ка, парни!», «Идет солдат по городу», «Олимпийские состязания», «Фестиваль ГТО».

3. Соревнования.

2.1. Между классами.

Практика: Турниры по пионерболу (мальчики, девочки) среди учащихся 2,3,4,5 классов.. Турниры по баскетболу (мальчики, девочки) среди учащихся 5,6,7,8,9 классов. Турниры по волейболу (мальчики, девочки) среди учащихся 6,7,8,9 классы. Турниры по настольному теннису (мальчики, девочки) среди учащихся 4-11 классов.

2.2. С родителями

Практика: Турниры по пионерболу. Турниры по волейболу. Турниры по настольному теннису.

4. Выполнение норм ВФСК «ГТО».

Теория: Правила выполнения норм ГТО, виды испытаний, ступени, количество нормативов на знак.

Практика: Бег 30м, 60м, 100м, бег 1, 1,5 2 км, челночный бег 3х10, прыжок с места, метание, пресс, наклон, подтягивание, отжимание, кросс по пересеченной местности 2,3 км..

Планируемые результаты.

Личностные результаты:

1. У обучающегося появится интерес и потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями, потребность в ежедневном соблюдении режима дня, любви и интереса физической культуре и спорту.
2. Обучающиеся получают возможность систематически заниматься физической культурой и спортом.

Метапредметные результаты:

1. У обучающегося появится устойчивый интерес к укреплению здоровья, физическому и спортивному совершенствованию.
2. Обучающийся приобретёт умение пропагандировать здоровый образ жизни, личностных и общественных ценностей физической культуры и спорта.

Предметные результаты:

1. Обучающийся научится двигательным умениям и навыкам.
2. Обучающийся получит возможность развить свои физические качества.
3. Обучающийся будет знать элементарные знания о своем организме, роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления собственного здоровья.

Основными формами образовательных достижений и результатов освоения обучающимися программы являются:

- анкетирование обучающихся, педагогов и родителей по вопросам здоровья и поведения, обучающихся и реализации программы формирования здорового и безопасного образа жизни (проводится в начале и конце учебного года);
- проявление социальной активности: проведение спортивно-оздоровительных мероприятий, участие в кроссах, олимпиадах, конкурсах, соревнованиях на разных уровнях.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов				Формы контроля
		Всего	Теория	Практика		
1	Теоретическая подготовка.	4	4	-		Беседа-диалог (опрос)
1.1	Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности при проведении соревнований. Правила организации и судейства.					
2	<i>Спортивные праздники</i>	24				
2.1	На школьном стадионе	7	-	7		Наблюдение
2.2	С родителями	5	-	5		Наблюдение
2.3	Посвященные значимым датам	12	-	12		Наблюдение
3	<i>Соревнования</i>	26				
3.1	Между классами	15	-	15		Результат
3.2	С родителями	3	-	6		
4	<i>Выполнение норм ВФСК «ГТО»</i>	14	4	15		Тестирование
Всего:		68	8	60		

Материально-техническое обеспечение:

1. Спортивный зал, стадион.
2. Спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, конусы, маты, скакалки, гимнастические скамейки, шведские стенки, волейбольная сетка, волейбольные мячи).
3. Спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки, футболки, майки, шорты, лыжная экипировка).

1. Щиты с кольцами - 6
2. Конусы - 12
- 3 Секундомер -1
4. Гимнастические скамейки - 8
5. Гимнастические маты - 8
6. Скакалки - 25
7. Мячи набивные различной массы - 10
8. Сетка волейбольная - 1
9. Мячи волейбольные - 30
10. Мячи баскетбольные - 30
11. Насос ручной - 1
12. Рулетка - 1
13. Мячи для метания - 6
14. Гранаты для метания - 6.