

Муниципальное общеобразовательное учреждение

Урлукская средняя общеобразовательная школа

**Согласована
на педагогическом совете
протокол №1
от 31.08.2022 г.**

**Утверждена
Директор школы
Семёнова О.В.
Приказ № 77 от 01.09.2022 г.**

Дополнительная общеразвивающая программа

объединения школьного спортивного

клуба «Крепкие орешки»

Срок реализации программы: 1 года

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Уровень программы: базовый

Составитель программы:

Преймак С.В.

с. Урлук, 2022 г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематическое планирование	5
3. Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.....	6
4. Планируемые результаты освоения образовательной программы.....	7
5. Система оценки результатов освоения образовательной программы.....	10
6. Список используемой литературы.....	10
7. Приложение	11

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Крепкие орешки» разработана на основе:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р), приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Дополнительная общеразвивающая программа по физкультурно-спортивному направлению «Крепкие орешки» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования. Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания обучающихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности.

Цель дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивного направления «Крепкие орешки»: создание условий для развития творческих, физических, художественно-эстетических качеств ребенка посредством занятий спортом.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы физкультурноспортивного направления «Крепкие орешки»:

Обучающие:

- отработка элементов строевой подготовки;
- учить детей управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах;
- отработка базовых приёмов киокусинкай.

Воспитательные:

✓ продолжать воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость; ✓ воспитывать доброжелательное отношение к товарищам.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы спортивнооздоровительного направления «Крепкие орешки»: во всех развитых странах большое внимание уделяется физкультурно-оздоровительной работе с населением. Сохранение здоровья нации на сегодняшний день приоритетное направление государственной политики в области здравоохранения, физической культуры и спорта.

Программа предусматривает теоретическую, физическую, техническую подготовку. Возраст обучающихся, на который рассчитана данная образовательная программа 7-18 лет.

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы спортивнооздоровительного направления «Крепкие орешки»: 1 год. На занятие отводится 1 час в две недели.

2. Учебно-тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	Виды деятельности внеурочной
1	ТБ, введение в образовательную программу. Гигиена спортивных занятий.	1	Участвовать в обсуждении правил Соблюдать инструкции и требования на занятиях ТБ
2	Виды киокусинкай.	1	Выражать в движении характер
3 4	Общеразвивающие упражнения для рук	2	Регулировать степень внимания и мышечного напряжения
5 6	Общеразвивающие упражнения для ног.	2	Регулировать степень внимания и мышечного напряжения
7 8	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	2	Регулировать степень внимания и мышечного напряжения
9 10	Базовые приёмы	2	Регулировать степень внимания и мышечного напряжения

11	Приёмы	2	Регулировать степень
12	Упражнения на развитие гибкости и осанки		внимания и мышечного напряжения
13	Коррекционные упражнения	2	Регулировать степень
14			внимания и мышечного напряжения
15	Киокусинкай	1	Осуществлять индивидуальные и групповые действия
16	Итоговое занятие.	2	Участвовать в подготовке и проведении номера
17	Танцевальная композиция		
	Всего:	17	

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с обучающимися:

- Фронтальная
- Работа в парах, тройках, малых группах
 - Индивидуальная

Наполняемость объединения: 15 обучающихся

Продолжительность одного занятия: 1 час

Объем нагрузки: 34 часов в год (1 час в дв неделю)

Средства обучения

Перечень оборудования (инструменты, материалы и приспособления)

Наименование оборудования (инструментов, материалов и приспособлений)	Количество
1. Гимнастическая палка	15
2. Гимнастический мяч	10
3. Гимнастический мяч (большой)	10
4. Гимнастический коврик	15
5. Утяжелители	5 пар
6. Диск здоровья	10
7. Степ-платформа	10

Перечень технических средств обучения

Наименование технических средств обучения	Количество
1. Колонки	2
2. Магнитофон	1

3. Планируемые результаты освоения образовательной программы

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия. Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

□ личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся в средней школе, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

□ метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные); Личностными результатами программы является формирование следующих умений:

□ Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

□ В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы по физкультурно-спортивному направлению «Крепкие орешки» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

□ Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.

□ Проговаривать последовательность действий.

□ Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.

□ Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

□ Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

□ Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- ☐ Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

3. Коммуникативные УУД:

- ☐ Слушать и понимать речь других.
- ☐ Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- ☐ Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- ☐ Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- ☐ Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах .

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- ☐ осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- ☐ социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

4. Система оценки результатов освоения образовательной программы

Дополнительная общеобразовательная программа по физкультурно-спортивному направлению «Крепкие орешки», предполагает обучение на четырех основных уровнях:

- теоретическая подготовка
- общефизическая подготовка
- специальная физическая подготовка
- оздоровление

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Форма подведения итогов реализации программы – соревнования, викторины.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

5. Список используемой литературы

1. <https://srrb.ru/заметки/обзоры-систем-рыкопашного-боя/karate/kyokusinkaj/vse-knigi-po-kiokushinkaj-karate.html> - Это Каратэ. Масутацу Ояма
- Овладение Мастерством Каратэ. Масутацу Ояма