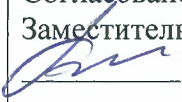
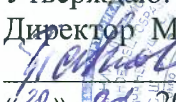


**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Туринская общеобразовательная школа – интернат
имени Алитета Николаевича Немтушкина»
Эвенкийского муниципального района Красноярского края.**

Согласовано: Заместитель директора по УВР  Т.А. Ключева	Утверждаю: Директор МКОУ ТСШ – И  А.А. Павлов «30» 08 2024 года
--	--



**Рабочая программа
«Вперед со спортом»**

Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 11-17 лет
Составил: Серчуков А.А.
Тренер - преподаватель

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена в соответствии:

Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;

гигиенические требования к режиму образовательного процесса, установленные СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 №253 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

Учебным планом МКОУ ТСШ-И имени А.Н. Немтушкина.

Актуальность программы обусловлена интересом детей к игровой деятельности. Игра — это сознательная деятельность, направленная на достижение условно поставленной цели посредством активных действий: бега, прыжков, метания различных предметов, преодоления сопротивления соперника и др. Игровая деятельность очень многообразна: детские игры с игрушками, настольные игры, хороводные игры, игры подвижные, игры спортивные. Подвижные игры — игры, связанные с движением, быстрым перемещением игроков. В процессе игры происходит формирование эмоционального мира человека, поэтому она представляет собой большую ценность в учебной и воспитательной деятельности с детьми и молодёжью, что является весьма актуальным на сегодняшний день. Среди проблем, связанных с воспитанием личностно и физически здорового ребенка, занятие подвижными играми позволяет педагогам решать социально-значимые задачи, важными из которых являются: воспитание коллективизма и коммуникативности, самоутверждение, самореализация, саморазвитие, чувство долга, ответственность.

Направленность программы – физкультурно - оздоровительная.

Новизна программы заключается в использовании игровых технологий, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации учебно-воспитательного процесса.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что у обучающихся при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

При разработке программы учитываются ведущие принципы образования:

гуманизма — отношение преподавателя к воспитанникам как к ответственным субъектам собственного развития; осуществления целостного подхода к воспитанию;

природосообразности — соответствие содержания образования возрастным особенностям обучающихся, формирование у них ответственности за развитие самих себя и социально-приемлемых интересов и потребностей;

культуросообразности — воспитание разносторонне развитой личности на общечеловеческих ценностях, руководствующейся в своей деятельности высокими нравственными принципами жизни;

принцип эффективности социального взаимодействия — осуществление воспитания личности в системе образования средствами физкультуры и спорта, что в целом формирует навыки социальной адаптации и самореализации в будущем;

Основная цель программы - укрепление здоровья, физическое и личностное развитие обучающихся, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством подвижных игр.

Основные задачи программы:

развивать физические и личностные качества обучающихся, двигательные умения и навыки;

осваивать теоретические знания по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности;

формировать гигиенические навыки, навыки здорового образа жизни, а также навыки соревновательной деятельности;

воспитывать взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, коммуникативность, самостоятельность и умение планировать свою деятельность;

выявлять потенциально способных обучающихся для дальнейших занятий игровыми видами спорта.

Содержание программы включает:

теоретический раздел (информационный компонент): получение знаний о физической культуре и спорте в России, значении подвижных игр в физическом и личностном развитии обучающихся, влиянии физических упражнений на организм, о гигиенических требованиях к занимающимся физической культурой, профилактике травматизма и др.;

практический раздел включает начальные умения и навыки, общую физическую подготовку на основании использования подвижных игр, способы самостоятельной деятельности обучающихся, контрольные упражнения, участие в соревновательно-игровой деятельности.

Методическое обеспечение программы заключается в планировании учебных занятий; применении приемов, форм и методов подготовки обучающихся через подвижные игры.

Техническое оснащение занятий соответствует подбору и проведению подвижных игр. Для реализации программы необходим инвентарь: мячи: резиновые, тряпичные; фишки, стойки, обручи, спортивная форма, разметка в поле и др.

Применяемые методы и формы работы с обучающимися:

образовательные методы:

словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий соперника и др.);

наглядность упражнений (показ упражнений и др.);

методы практических упражнений

метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качества усвоения программы, динамики показателей физического и личностного развития;

метод самореализации через творческие дела, участие в соревновательно-игровой деятельности.

Методы организации занятий:

- фронтальный;

- групповой;

- поточный.

Основными **формами** организации образовательно-воспитательного процесса в учреждении являются групповые занятия. Теоретические занятия, как правило, являются частью занятия.

В результате освоения обязательного минимума содержания образования обучающиеся физкультурно-оздоровительных групп **должны знать:**

историю развития физической культуры, ее значение для укрепления здоровья человека;

о гигиене и санитарии, их значении в жизни человека;

о значении режима труда и отдыха, питания;

о профилактике простудных заболеваний, значении закаливания организма.

Уметь:

выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;

самостоятельно проводить разминку;

организованно играть в подвижные игры.

Диагностика эффективности образовательного процесса осуществляется с помощью методов тестирования, анкетирования, опроса, педагогического наблюдения, создания педагогических ситуаций.

Практическая значимость программы заключается в возможности ее реализации как в условиях учреждений дополнительного образования детей, так и в условиях общеобразовательных школ, ввиду доступности предложенных средств подготовки обучающихся.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Теоретические основы физического воспитания

1.1. Физическая культура человека и общества.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья и физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.

1.2. Понятие о гигиене и санитарии.

Личная гигиена, предметы гигиены. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Гигиенические требования к питанию, одежде и обуви. Гигиеническое значение кожи, значение сна, утренней зарядки в режиме дня. Врачебный контроль и самоконтроль.

1.3. Режим и питание.

Требования к режиму дня спортсмена, режим питания, регулирование веса. Режим учебы, отдыха, занятий физкультурой. Значение витаминов и минеральных веществ, их нормы. Понятие о рациональном питании. Режим дня во время соревнований. Профилактика «вредных» привычек, их негативное влияние на здоровье спортсмена.

1.4. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Меры личной и общественной профилактики заболеваемости и травматизма. Травматизм в спорте. Виды и способы оказания первой медицинской помощи при травмах и несчастных случаях. Техника безопасности на занятиях физической культуры.

2. Физическое совершенствование обучающихся

2.1. Умения и навыки

Строевые упражнения

- построение
- расчёт
- изменение скорости, направления движения

Общие развивающие упражнения (ОРУ)

Упражнения для рук и плечевого пояса:

- из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа, во время ходьбы)
- сгибание и разгибание рук
- вращения
- махи
- отведение и приведение
- отведение и приведение
- рывки одновременно двумя руками

Упражнения для ног:

- на укрепление стопы
- сгибание ног в тазобедренных суставах
- приседания
- отведения
- приведения
- махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях
- выпады
- прыжки со скакалкой
- подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.д.)
- сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах
- прыжки (на одной, на двух ногах, в длину)
- на укрепление стопы
- сгибание ног в тазобедренных суставах
- приседания

- отведения
- приведения
- махи ног в переднем, заднем и боковом направлениях
- выпады
- прыжки со скакалкой
- подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.д.)
- сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах
- прыжки (на одной, на двух ногах, в длину)

Упражнения для шеи и туловища:

- наклоны
- вращения
- повороты
- круговые движения туловищем
- смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз
- различные сочетания этих движений

Игры подвижные:

- игра на внимание , рекреационные игры

2.6. Способы самостоятельной деятельности

самостоятельные занятия, способы организации и контроля за собственным физическим и личностным развитием:

- разработка режима дня;
- освоение комплексов общеразвивающих упражнений;
- освоение двигательных действий игры в баскетболе, футболе, пионерболе;
- освоение способов закаливания;
- освоение основ техники игры в баскетбол, футбол, пионербол;
- освоение основ тактики нападения и защиты;
- освоение теоретических знаний по физическому воспитанию и баскетболу, футболу, пионерболу;
- умение самостоятельно проводить разминку;
- ведение дневника самоконтроля, освоение приемов оказания первой доврачебной помощи, измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений и др.

3. Контрольные испытания

Контрольные испытания осуществляются на основании диагностики учебно-воспитательной деятельности. Диагностика *учебного процесса* проводится на основании методики тестирования физической подготовленности обучающихся и разработанных тестов теоретической подготовки. Диагностика *эффективности воспитательного процесса* осуществляется на основании карты индивидуального развития ребенка, см. «Диагностика образовательного процесса» в разделе программы «Методическое обеспечение программы».

4. Участие в соревнованиях

Организация и проведение спортивных соревнований осуществляется в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий.

Календарно – тематический план

№ п/п	Тема занятия	Всего часов	Дата	Дата
1,2	Техника безопасности на занятиях Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения	2		
3,4	Строевые упражнения Подвижные игры для развития ловкости	2		
5,6	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры для развития	2		

№ п/п	Тема занятия	Всего часов	Дата	Дата
4	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры для развития	2		
5	Контрольные испытания Подвижные игры для развития	2		
6	Теория: понятие о гигиене и санитарии Подвижные игры для развития	2		
7	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры для развития быстроты движений и прыгучести	2		
8	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры для развития быстроты	2		
9	Подвижные игры для развития ловкости	2		
10	Подвижные игры для развития	2		
11	Подвижные игры для развития	2		
12	Подвижные игры для развития быстроты	2		
13	Подвижные игры для развития быстроты Способы самостоятельной деятельности	4		
14	Теория: Физическая культура человека и общества СФП: качества, необходимые для формирования техники броска	4		
15	ОФП: выносливость Тактика нападения	4		
16	Подвижные игры для развития быстроты	4		
17	Подвижные игры для развития игровой ловкости	4		
18	Теория: Режим и питание Подвижные игры	4		
19	Подвижные игры для развития быстроты	4		
20	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры для развития быстроты	4		
21	Подвижные игры для развития быстроты	4		
22	Теория: Профилактика заболеваемости и травматизма при занятиях физической культурой Подвижные игры для развития быстроты и прыгучести	4		
23	Подвижные игры для развития быстроты	4		
24	Подвижные игры для развития быстроты	4		
25	Подвижные игры для развития быстроты	4		
26	Подвижные игры для развития быстроты	4		
27	Подвижные игры для развития выносливости	4		
28	Теория: Понятие о гигиене и санитарии Подвижные игры для развития игровой ловкости	4		
29	Подвижные игры для развития быстроты	6		
30	Подвижные игры для развития быстроты	6		
31	Подвижные игры для развития быстроты	6		
32	Подвижные игры для развития ловкости	6		
33	Подвижные игры для развития быстроты	6		
34	Подвижные игры для развития выносливости Способы самостоятельной деятельности	6		
35	Теория: Режим, питание	4		

№ п/п	Тема занятия	Всего часов	Дата	Дата
36	Подвижные игры для развития	6		
37	Теория: Основные теоретические сведения по футболу Подвижные игры для развития гибкости	4		
38	Подвижные игры для развития ловкости	6		
39	Подвижные игры для развития	6		
40	Подвижные игры для развития выносливости	6		
41	Общеразвивающие упражнения	4		
42	Теория: Подвижные игры для развития быстроты	4		
43	Подвижные игры для развития ловкости	4		
44	Подвижные игры для развития	6		
45	Подвижные игры для развития	6		
46	Подвижные игры для развития	6		
47	Подвижные игры для развития	6		
48	Теория: Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте Подвижные игры для развития быстроты движений и прыгучести	4		
49	Подвижные игры для развития ловкости	4		
50	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры для развития гибкости	6		
51	Подвижные игры для развития ловкости	6		
52	Подвижные игры для развития игровой ловкости Подвижные игры	6		
53	Теория: Подвижные игры для развития быстроты движений и прыгучести	4		
54	Подвижные игры для развития ловкости Подвижные игры	6		
55	Подвижные игры для развития быстроты	6		
56	Теория: Режим и питание Подвижные игры для развития игровой ловкости	1		
57	Подвижные игры для развития	1		
58	Подвижные игры для развития выносливости Способы самостоятельной деятельности	1		
59	Подвижные игры для развития ловкости Техника нападения	1		
60	ОФП: быстрота Подвижные игры	1		
61	Теория: Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте ОФП: гибкость Способы самостоятельной деятельности	1		
62	ОФП: быстрота Техника нападения	2		
63	Техника защиты СФП: быстрота движений и прыгучесть	2		
64	Общеразвивающие упражнения ОФП: гибкость	2		
65	ОФП: сила Техника защиты	2		
66	Теория: режим и питание ОФП: гибкость Тактика нападения	1		
67	ОФП: ловкость Тактика нападения	1		
68	СФП: игровая ловкость	1		

№ п/п	Тема занятия	Всего часов	Дата	Дата
	Подвижные игры			
	Всего	102 часа		

Техническое оснащение занятий соответствует специфике физических упражнений в период практической подготовки обучающихся, для теоретических занятий возможно применение видеофильмов. Для реализации программы необходимы спортивное оборудование и инвентарь:

1. ворота футбольные
2. мячи: резиновые, набивные, тряпичные
3. фишки
4. стойки
5. обручи
6. спортивная форма

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Беспалько, В.П. Слагаемые педагогической технологии / В.П. Беспалько. – М.: Просвещение, 1989. – 190 с.
2. Бутин, И.М. Физическая культура в начальных классах [Текст] / И.М. Бутин, И.А. Бутина. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. – 176 с. (Библиотека учителя начальной школы) – ISBN 5-305-00002-5
3. Гарбальяускас, Ч. Играем в ручной мяч: для учащихся сред. и ст. классов. – М.: Просвещение, 1988. – 76 с.: ил.
4. Иванова, Н. Изучение проблем школьника: основные методы психолого-педагогической диагностики / Н. Иванова // Директор МОУДОД ДЮСШ № 3 школы. – 2000. - №7. – С.97-126
5. Колеченко, А.К. Развивающаяся личность и педагогические технологии / А.К. Колеченко. – СПб.: «Паритет», 1992. – 165 с.
6. Куколевский, Г. Гигиена физкультурника / Г.Куколевский. – М.: «Медицина», 1971. – 80 с., ил.
7. Контвайнис, В. Подвижные игры [Текст] : методические рекомендации / В. Контвайнис, С. Станкявичус / пер. с литовского Р.А. Василевский, спец. редакция канд. пед. наук В.П. Иващенко. – М.: 1990
8. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. И доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 480 с. – ISBN 5-7695-0853-1