Комитет образования города Курска
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ОБЕРЕГ»

«ПРИНЯТА» решением педагогического совета Протокол № 3 От «23» июня 2021г.	«УТВЕРЖДЕНА» приказом директора МБУ ДО «Центр «Оберег» № 60 от «24» июня 2021г. Директор МБУ ДО «Центр «Оберег» _____ Л.В.Усенко

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Атлеты» (базовый уровень)

Возраст обучающихся: 12-18 лет
Срок реализации: 4года
Автор-составитель: Мелихова Татьяна Валентиновна,
педагог дополнительного образования

Курск-2021

Пояснительная записка

Атлетическая гимнастика – один из оздоровительных видов гимнастики. Описание упражнений, отличаются характером и условиями выполнения.

Разностороннее воздействие на организм человека. С помощью гимнастических упражнений успешно совершенствуются функции всех органов человека, поэтому с помощью гимнастики можно успешно решать задачи общего физического развития и разностороннего совершенствования двигательных способностей человека. Широкое использование различных движений, обеспечивающих всестороннее и гармоническое развитие функциональных систем организма и физических качеств (силы, гибкости, выносливости).

Ценность атлетической гимнастики - в том, что применением соответствующих упражнений, исходных положений и способов выполнения достигается локальное воздействие на определенную группу мышц. Атлетическая гимнастика способствует развитию силы выносливости и гибкости и позволяет успешно исправлять недостатки физического развития занимающихся.

Обоснование необходимости разработки и внедрения данной программы

Актуальность данной программы заключается в обеспечении двигательной активности подростков, улучшении самочувствия, состояния здоровья, коррекции телосложения, достижения физического и психологического комфорта, в привлечении к здоровому образу жизни.

Практическая значимость

Атлетическая гимнастика развивает телосложение, укрепляет здоровье, увеличивает силу, стабилизирует нервную систему, расширяет кругозор, дисциплинирует, позволяет увереннее чувствовать себя в современном динамичном мире, быстрее адаптироваться в меняющейся обстановке, расширяет круг общения.

Отличительные особенности программы

В программе сделан акцент на оздоровительных аспектах физической культуры. Поэтому **отличительной особенностью** программы является применение элементов оздоровительных и здоровьесберегающих технологий. Предполагается не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и обучение комплексам специальных упражнений, релаксации.

Программа разработана с учетом общих принципов массово – оздоровительного направления атлетической гимнастики. Что характерно для массово – оздоровительного направления атлетической гимнастики?

1. Учащиеся в своих тренировочных занятиях в качестве модели используют отдельные черты системы подготовки в спортивном атлетизме, изменяемые с учетом возраста, уровня готовности, материальных условий занятий.

2. В занятии, помимо силовых упражнений, могут использоваться упражнения, связанные с развитием быстроты, ловкости, выносливости, гибкости на основе применения наиболее доступных и удобных средств.

3. Преследуя цель гармонического и пропорционального развития тела с умеренной гипертрофированностью мышц, занимающиеся могут использовать разнообразные методы развития мышц.

4. Занимающиеся массово - оздоровительной атлетической гимнастикой могут дети практически любого уровня подготовленности.

Цель программы: укрепление здоровья и повышение уровня общефизической подготовленности учащихся средством атлетической гимнастикой.

Задачи:

I. В сфере предметных компетенций:

- формировать и совершенствовать жизненно важные знания, умения, навыки, средствами общей физической подготовки, необходимые как для организованных, так и самостоятельных занятий.
- формировать начальные знания, умения и навыки в овладении базовыми упражнениями
- технику безопасности при выполнении физических упражнений с предметами и без предметов;
- технику безопасности при выполнении разминки;
- понятия: разминка, основная часть занятия, заключительная часть занятия;
- знать технику выполнения физических упражнений;
- знать технику выполнения общеразвивающих упражнений;
- знать упражнения для развития скоростных качеств, выносливости, силы, ловкости, гибкости;
- знать применять правила проведения подвижных игр и игр малой подвижности.

II. В сфере метапредметных компетенций:

- воспитывать организованность, аккуратность во внешнем виде и поведении;

- воспитывать стиль коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности, выражающегося в бодром настроении, хорошем самочувствии, активности;
- воспитывать дружелюбные отношения игрового партнерства, чувство уважения к чужим успехам и способность к взаимопомощи.

III . В сфере личностных компетенций:

- содействовать становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности; развитию функциональных резервов и формированию познавательной, волевой, эмоциональной сторон личности.
- воспитывать дружелюбные отношения игрового партнерства, чувство уважения к чужим успехам и способность к взаимопомощи.

Адресат программы

В объединение принимаются дети от 12 до 18 лет, прошедшие медицинский осмотр и получившие допуск от врача к занятиям.

Занимающиеся могут быть отчислены из объединения в следующих случаях:

- по окончании срока обучения;
- по заявлению родителей (законных представителей) при перемене места жительства или переводе в другое образовательное учреждение;
- при достижении предельного возраста (18 лет), определённого для получения дополнительного образования детей;
- в случае ухудшения состояния здоровья, не связанного с занятиями в объединении.

Особенности организации образовательного процесса

Основной организационной формой в ходе реализации является очное занятие. Эта форма обеспечивает организационную четкость и непрерывность процесса обучения.

Формой осуществления образовательного процесса является учебная группа с постоянным составом. Набор детей в группы по программе «Атлеты» свободный.

В соответствии с учебным планом в объединении формируются группы учащихся одной возрастной категории.

Всего учебных недель (продолжительность учебного года) – 36 недель.

Объём учебных часов – 108 часов в год.

Режим работы – 3 раза в неделю – по 1академическому часу.

Учебный план

1-й год обучения

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	0.5	0.5	1	Опрос
2	Место занятия и инвентарь.	0.5	-	0.5	Практическое занятие. Наблюдение.
3	Гигиена человека.	0.5	-	0.5	Опрос
4	Общеразвивающие физические упражнения.	3	32	35	Практическое занятие.
5	Специальная физическая подготовка.	3	67	70	Практическое занятие.
6	Итоговое занятие.	1	1	2	Диагностика.
Всего часов		**8.5**	**99.5**	**108**	

Содержание разделов и тем.

1-й год обучения

1.Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности.

Вводная диагностика.

2. Место занятия и инвентарь.

Устройство зала оздоровительной физкультуры и его оснащение.

3. Гигиена человека.

4.Общеразвивающие физические упражнения.

Несложные в техническом отношении элементарные движения телом и его частями, выполняемые с целью оздоровления, воспитания физических качеств, улучшения функционального состояния организм

5. Специальная физическая подготовка.

Выполнение индивидуальных комплексов упражнений, составленных с учётом состояния здоровья обучающихся.

6. Итоговое занятие.

Контроль теоретических знаний и практических навыков. Промежуточная диагностика

2-й год обучения

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	0.5	0.5	1	Беседа.
2	Основы здорового образа жизни. Закаливание.	0.5	-	0.5	Опрос. Наблюдение.
3	Общеразвивающие физические упражнения.	2	32	34	Практическое занятие.
4	Специальная физическая подготовка.	3	67.5	70.5	Практическое занятие.
5	Итоговое занятие.	1	1	2	Диагностика.
Всего часов		**7**	**101**	**108**	

2-й год обучения

1.Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности.

Вводная диагностика.

2. Основы здорового образа жизни. Закаливание.

3.Общеразвивающие физические упражнения

Несложные в техническом отношении элементарные движения телом и его частями, выполняемые с целью оздоровления, воспитания физических качеств, улучшения функционального состояния организм.

4. Специальная физическая подготовка.

Выполнение индивидуальных комплексов упражнений, составленных с учётом состояния здоровья обучающихся.

5 Итоговое занятие.

Контроль теоретических знаний и практических навыков. Промежуточная диагностика

3-й год обучения

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	

1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	0.5	0.5	1	Беседа.Опрос.
2	Самоконтроль на занятиях. Первая помощь при травмах.	1	-	1	Практическое занятие.
3	Общеразвивающие физические упражнения.	2	33	35	Практическое занятие
4	Специальная физическая подготовка.	3	67	70	Практическое занятие
5	Итоговое занятие.	1	1	2	Диагностика.
Всего часов		**7.5**	**100.5**	**108**	

3-й год обучения

1.Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности.

Вводная диагностика.

2. Самоконтроль на занятиях. Первая помощь при травмах

3.Общеразвивающие физические упражнения

Несложные в техническом отношении элементарные движения телом и его частями, выполняемые с целью оздоровления, воспитания физических качеств, улучшения функционального состояния организм.

4. Специальная физическая подготовка.

Выполнение индивидуальных комплексов упражнений, составленных с учётом состояния здоровья обучающихся.

5. Итоговое занятие.

Контроль теоретических знаний и практических навыков. Промежуточная диагностика

4-й год обучения.

№ п/п	**Раздел, тема**	**Количество часов**			**Формы аттестации/ контроля**
		Теория	**Практика**	**Всего**	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	0.5	0.5	1	Беседа. Опрос.

2	Строение ОДА. Мышцы человека.	1	-	1	Беседа.Опрос.
3	Общеразвивающие физические упражнения.	2	33	35	Практическое занятие.
4	Специальная физическая подготовка.	3	67	70	Практическое занятие.
5	Итоговое занятие.	1	1	2	Диагностика.
Всего часов		**7.5**	**100.5**	**108**	

4-й год обучения

1. Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности.

Вводная диагностика.

2.Строение опорно-двигательного аппарата. Мышцы человека.

3.Общеразвивающие физические упражнения.

Выполнение комплексов разминки.

4.Специальная физическая подготовка.

Выполнение индивидуальных комплексов упражнений, составленных с учётом состояния здоровья обучающихся.

5.Итоговое занятие.

Контроль теоретических знаний и практических навыков. Промежуточная диагностика.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

1.Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных особенностях обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы, а именно:

– формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла обучения;

– овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

– формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

–владение знаниями о функциональных возможностях организма,

– проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

– проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

2.Метапредметные результаты характеризуют универсальные учебные действия обучающихся, проявляющиеся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в современных видах физкультурной деятельности;

– определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– продуктивное сотрудничество с педагогом при решении задач на занятиях

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

– умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;

– формирование понимания красоты телосложения и осанки

человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья.

- умение выстроить индивидуальную траекторию развития, учитывая свои сильные и слабые стороны.

3.Предметные результаты изучения программы отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности:

– формирование знаний о роли физической культуры в укреплении здоровья, ее положительном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное),

– овладение умениями организовывать здоровьеформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, самостоятельные занятия.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок

– обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

– развитие основных физических качеств;

– подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных комплексов физических упражнений.

Планируемые результаты по формированию УУД:

Личностные универсальные учебные действия:

- формирование стартовой мотивации к изучению нового;

-развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения;

- принятие и осмысление учебной роли;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками;

- развитие этических чувств.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

-формировать навыки работы с педагогом;

- сохранять доброжелательные отношения с педагогом и сверстниками;

-слушать и слышать друг друга,

-добывать недостающую информацию с помощью вопросов;

-организовывать и осуществлять совместную деятельность;

- с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.

-рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме, о личной гигиене, о правильной осанке;

-выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам упражнений.

Познавательные универсальные учебные действия:

- объяснить, для чего нужны занятия по физической культуре;

-знать что необходимо для успешного выполнения поставленной задачи;

-уметь рассказать правила Т.Б., правила проведения тестов;

- различать виды физических упражнений;

-устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке;

-определять влияние физических упражнений на здоровье человека;

- показать технику выполнения упражнений;

Регулятивные универсальные учебные действия:

- принимать и сохранять учебную задачу;

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;

-оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и заданной области;

-уметь осуществлять действия по образцу и заданному правилу;

-с помощь взрослого произвести поиск и выделение необходимой информации.

Критериями оценки сформированности УУД у обучающихся выступают:

- соответствие возрастно-психологическим нормативным требованиям.
- соответствие свойств УУД заранее заданным требованиям.

Обучающийся научится (обязательный минимум содержания):

1. Способам и особенностям движений и передвижений человека; правильно дышать при выполнении физических упражнений;

2. Терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего контроля над деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении

3. Правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; технике выполнения упражнений;

4.Соблюдать технику безопасности при выполнении заданий.

Обучающийся получит возможность научиться (максимальный объем содержания курса):

1.Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

2.Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

3.Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с педагогом и сверстниками на занятиях физкультурой.

Условия реализации программы

Материально-технические
Оборудование:
-набивные мячи;

-утяжелители;

-шведские стенки;

-гимнастические скамейки;

-гимнастические коврики;

-гимнастические палочки;

-гимнастические маты;

гантели от 0,5 до 5 кг;

-разборные гантели;

-грифы 5 и 10 кг;

-тренажеры.

Кадровые

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт), а именно: коды А и В с уровнями квалификации 6.

Кадровое обеспечение программы предусматривает:

- реализацию образовательной программы квалифицированным педагогом, обладающего основными компетенциями в организации мероприятий, направленных на укрепление здоровья учащихся и их физическое развитие;
- организацию различных видов деятельности и общения учащихся;
- организацию образовательной деятельности по реализации образовательной программы;
- осуществление взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся и работниками образовательного учреждения;
- организацию методического обеспечения воспитательно-образовательного процесса, владение информационно-коммуникационными

технологиями и умением применять их в воспитательно-образовательном процессе.

Методические

Основными формами работы с обучающимися являются:

Основная форма работы - занятие. В зависимости от целей, задач, программного содержания занятия подразделяются на:

1) занятия образовательной направленности, предназначенные для формирования специальных знаний, обучения разнообразным двигательным умениям;

2) занятия оздоровительной направленности, предназначенные для коррекции осанки, плоскостопия, профилактики соматических заболеваний, нарушений сенсорных систем, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

3) занятия направленные на увеличение силы.

Формы организации учебного занятия: беседа, собеседование, практическое занятие.

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия

Занятия проводятся группами по 10-15 человек и строятся по следующей схеме:

1 часть. Разминка. Применяется для подготовки организма к нагрузке.

2 часть. Блок общеразвивающих и специальных упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, формирование правильной осанки и нормального свода стопы. Подвижная игра и элементы спортивных игр позволяют закрепить двигательные умения и навыки, поднять эмоциональный тонус занимающихся.

3 часть. Занятие заканчивается упражнениями на расслабление организма.

В учебном процессе используются следующие **дидактические материалы:** наглядные пособия по анатомии человека, гигиене человека, стенды с упражнениями для различных групп мышц.

Основные принципы программы

1. Формирование интереса и осмысленности при занятиях физической культурой.

2. Принцип наглядности. Использование наглядных примеров (показ и объяснение, демонстрация фильмов, схем, рисунков).

3. Обучение по принципам: «От простого к сложному», «От освоенного к неосвоенному».

4. Систематичность: а) непрерывность процесса занятий и тренировок с оптимизацией нагрузок и восстановления; б) повторяемость; в) вариативность технико-тактических действий.

5. Динамичность: а) регулярность обновления материала занятий (изменение объёма нагрузок, средств и методов, темпа, ритма); б) обеспечение постепенности усложнения упражнений, прочности усвоения навыков и умений, не зависящих от внешних и внутренних фактов, мешающих их выполнению.

Формы аттестации и оценочные материалы.

Виды и формы контроля освоения программы:

Для успешной реализации программы используются разные виды и формы контроля, которые направлены на определение уровня сформированности универсальных учебных действий, теоретических знаний и практических умений и навыков обучающихся.

Основными формами контроля являются:

1. **Предварительный контроль** проводится в начале учебного года. Он предназначен для оценивания физических и двигательных особенностей обучающегося, состояние здоровья, физической подготовленности, и определения готовности учащихся к предстоящим занятиям (к усвоению нового учебного материала или выполнению нормативных требований учебной программы). Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, средства и методы их решения.

2. **Оперативный контроль** предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль оперативного состояния обучающегося (например, готовность к выполнению очередного упражнения, осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС). Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии.

3. **Текущий контроль** проводится для определения реакции организма обучающегося на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время восстановления работоспособности занимающихся после разных (по величине, направленности) физических нагрузок. Данные текущего состояния занимающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величины физических нагрузок в них.

4. **Этапный контроль** служит для получения информации о кумулятивном (суммарном) тренировочном эффекте, полученном на протяжении одной учебной четверти. С его помощью определяют правильность выбора и применения различных средств, методов, дозирования физических нагрузок занимающихся.

5. **Промежуточный контроль** проводится в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

6. **Итоговый контроль** проводится в конце реализации программы.

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Высокий уровень - движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме.

Средний уровень - при выполнении обучающийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

Низкий уровень - двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.

Обучающие приходят на занятия с различными отклонениями в здоровье и, поэтому, для оценивания физического развития ребенка применяется индивидуальный подход.

Название теста	**Описание теста**	Сентябрь	Декабрь	Май
Силовая выносливость мышц брюшного пресса	И.П. лежа на спине, руки на поясе. Прямые ноги под углом 45º к полу удерживаются на весу.			
Силовая выносливость	И.П. лежа на животе. Туловище поднимается на			

мышц спины	30º и удерживается в таком положении.			
Гибкость	И.П. стоя на скамейке или кубе, ноги рядом, руки вдоль туловища. Наклониться вниз, не сгибая колени.			
Статическое равновесие	И.П. пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Удержать равновесие как можно дольше.			

Тест для определения силовой выносливости мышц брюшного пресса. Ребёнок ложится на спину на пол. Руки спокойно лежат вдоль туловища. Необходимо медленно поднять ноги до угла 45, (включается секундомер) и удерживать их в таком положении максимально возможное время. Если после подъема ног отмечается тремор, секундомер выключается. Такая ситуация свидетельствует о несостоятельности мышц брюшного пресса у данного ребёнка. В других случаях секундомер выключается после касания нижними конечностями поверхности пола.

Тест для определения силовой выносливости мышц спины. Ребёнок ложится на живот на пол, ноги фиксирует взрослый. Ребёнок ставит руки на пояс, прогибается (включается секундомер). Время останавливается, когда туловище касается условной горизонтальной линии.

Тест для определения гибкости позвоночника. Ребенок становится на гимнастическую скамейку или любой другой предмет высотой не менее 25 см. Для измерения глубины наклона линейку прикрепляют таким образом, чтобы поверхность скамейки соответствовала нулевой отметке. Если при наклоне вперед ребенок не дотягивается кончиком пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

Тест для определения статического равновесия (автор М.А. Рунова). Ребенок встает в стойку: пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Смещение ног с

первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебном графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172 -14, пункт 8.3, приложение №3)

Форма обучения очная.
Начало занятий – 1 сентября.
Окончание занятий – 25 мая.
Всего учебных недель (продолжительность учебного года) – 36 недель.
Объём учебных часов – 108 часа в год.
Режим работы – 3 раза в неделю по 1академическому часу.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детско-юношеский центр «Оберег»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной

общеразвивающей программе

физкультурно-спортивной направленности

«Атлеты»

Возраст обучающихся – 12-18лет

Объединения «Атлеты»

Педагог дополнительного образования

Мелихова Татьяна Валентиновна

Курск- 2021

Календарно-тематическое планирование

1-й год обучения

№ п/п	Месяц	Тема	Количество часов		
			теория	практика	всего
1	Сентябрь	- техника безопасности. - место занятия и инвентарь. -общая физическая подготовка. -специальная физическая подготовка (комплекс №1).	0.25 0.5 0.75 0.75	- 0.5 3 7.25	13
2	Октябрь	-гигиена человека. -общая физическая подготовка. -специальная физическая подготовка (комплекс №1).	0.25 - -	- 4 8.75	13
3	Ноябрь	-общая физическая подготовка. -специальная физическая подготовка (комплекс №2).	0.75 0.75	4 6.5	12
4	Декабрь	-общая физическая подготовка. -специальная физическая подготовка (комплекс №2). -итоговое занятие.	- - 0,5	4 8 0,5	13
5	Январь	- техника безопасности. -общая физическая подготовка. -специальная физическая подготовка (комплекс №3).	0.25 0.75 0.75	- 3 5.25	10
6	Февраль	-гигиена человека. -общая физическая подготовка. -специальная физическая подготовка (комплекс №3).	0.25 - -	- 3 8.75	12
7	Март	-общая физическая подготовка. -специальная физическая подготовка (комплекс №4).	0.75 0.75	4 7.5	13
8	Апрель	-общая физическая подготовка. -специальная физическая подготовка (комплекс №4).	- -	4 9	13

9	Май	-общая физическая подготовка. -специальная физическая подготовка (комплекс №4). -итоговое занятие	- - 0,5	3 5 0,5	9
Всего часов			8,5	99,5	108

2-й год обучения

№ п/п	Месяц	Тема	Количество часов		
			теория	практика	всего
1	Сентябрь	- техника безопасности. - основы здорового образа жизни. -общая физическая подготовка. -специальная физическая подготовка (комплекс №1).	0.25 0.5 0.75 0.75	- 0.5 3 7.25	13
2	Октябрь	-закаливание. -общая физическая подготовка. -специальная физическая подготовка (комплекс №1).	0.25 - -	- 4 8.75	13
3	Ноябрь	-общая физическая подготовка. -специальная физическая подготовка (комплекс №2).	0.75 0.75	4 6.5	12
4	Декабрь	-общая физическая подготовка. -специальная физическая подготовка (комплекс №2). -итоговое занятие.	- - 0,5	4 8 0,5	13
5	Январь	- техника безопасности. -общая физическая подготовка. -специальная физическая подготовка (комплекс №3).	0.25 0.75 0.75	- 2.5 4.75	9
6	Февраль	-закаливание. -общая физическая подготовка. -специальная физическая подготовка (комплекс №3).	0.25 - -	- 3 8.75	12
7	Март				13

		-общая физическая подготовка. -специальная физическая подготовка (комплекс №4).	0.75 0.75	4 7.5	
8	Апрель	-общая физическая подготовка. -специальная физическая подготовка (комплекс №4).	- -	4 9	13
9	Май	-общая физическая подготовка. -специальная физическая подготовка (комплекс №4). -итоговое занятие	- - 0,5	3.5 5.5 0,5	10
Всего часов			8,5	99,5	108

3-й год обучения

№ п/п	Месяц	Тема	Количество часов		
			теория	практика	всего
1	Сентябрь	- техника безопасности. - самоконтроль на занятиях. -общая физическая подготовка. -специальная физическая подготовка (комплекс №1).	0.25 0.5 0.75 0.75	- 0.5 3 7.25	13
2	Октябрь	-первая помощь при травмах. -общая физическая подготовка. -специальная физическая подготовка (комплекс №1).	0.25 - -	- 4 8.75	13
3	Ноябрь	-общая физическая подготовка. -специальная физическая подготовка (комплекс №2).	0.75 0.75	4 6.5	12
4	Декабрь	-общая физическая подготовка. -специальная физическая подготовка (комплекс №2). -итоговое занятие.	- - 0,5	4 8 0,5	13
5	Январь	- техника безопасности. -общая физическая подготовка. -специальная физическая подготовка (комплекс №3).	0.25 0.75 0.75	- 2.5 4.75	9

6	Февраль	-первая помощь при травмах. -общая физическая подготовка. -специальная физическая подготовка (комплекс №3).	0.25 - -	- 3 8.75	12
7	Март	-общая физическая подготовка. -специальная физическая подготовка (комплекс №4).	0.75 0.75	4 7.5	13
8	Апрель	-общая физическая подготовка. -специальная физическая подготовка (комплекс №4).	- -	4 9	13
9	Май	-общая физическая подготовка. -специальная физическая подготовка (комплекс №4). -итоговое занятие	- - 0,5	3.5 5.5 0,5	10
Всего часов			8,5	99,5	108

4-й год обучения

№ п/п	Месяц	Тема	Количество часов		
			теория	практика	всего
1	Сентябрь	- техника безопасности. - строение опорно-двигательного аппарата человека. -общая физическая подготовка. -специальная физическая подготовка (комплекс №1).	0.25 0.5 0.75 0.75	- 0.5 3 7.25	13
2	Октябрь	-мышцы человека. -общая физическая подготовка. -специальная физическая подготовка (комплекс №1).	0.25 - -	- 4 8.75	13
3	Ноябрь	-общая физическая подготовка. -специальная физическая подготовка (комплекс №2).	0.75 0.75	4 6.5	12
4	Декабрь	-общая физическая подготовка. -специальная физическая подготовка	-	4	13

		(комплекс №2). -итоговое занятие.	- 0,5	8 0,5	
5	Январь	- техника безопасности. -общая физическая подготовка. -специальная физическая подготовка (комплекс №3).	0.25 0.75 0.75	- 2.5 4.75	9
6	Февраль	-мышцы человека. -общая физическая подготовка. -специальная физическая подготовка (комплекс №3).	0.25 - -	- 3 8.75	12
7	Март	-общая физическая подготовка. -специальная физическая подготовка (комплекс №4).	0.75 0.75	4 7.5	13
8	Апрель	-общая физическая подготовка. -специальная физическая подготовка (комплекс №4).	- -	4 9	13
9	Май	-общая физическая подготовка. -специальная физическая подготовка (комплекс №4). -итоговое занятие	- - 0,5	3.5 5.5 0,5	10
Всего часов			8,5	99,5	108

Формы подведения итогов

Практическая часть:

- мониторинг достижения детьми результатов освоения программы;
- оценивание техники владения двигательными умениями и навыками.

Теоретическая часть. Занимающиеся в объединении должны знать все вопросы теории, запланированные на год. Знания проверяются с помощью собеседования.

Критерии оценки знаний и умений

Знания

При оценивании теоретических знаний учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы.

Высокий уровень - ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности;

Средний уровень - тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки;

Низкий уровень - ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Высокий уровень - движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется; может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся.

Средний уровень - при выполнении обучающийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

Низкий уровень - двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.

Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебном графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172 -14, пункт 8.3, приложение №3)

Форма обучения очная.
Начало занятий – 1 сентября.
Окончание занятий – 25 мая.
Всего учебных недель (продолжительность учебного года) – 36 недель.
Объём учебных часов – 108 часа в год.
Режим работы – 3 раза в неделю по 1академическому часу.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детско-юношеский центр «Оберег»

Воспитательная программа к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Атлеты»

Возраст обучающихся – 12-18 лет

Объединения «Атлеты»

Педагог дополнительного образования

Мелихова Татьяна Валентиновна

Курск -2021

1. Характеристика объединения «Атлеты»

Деятельность объединения имеет физкультурно-спортивную направленность.

Количество обучающихся в объединении составляет 15 человек. Обучающиеся имеют возрастную категорию детей от 12 до 18 лет.

Форма работы – групповая.

Цель воспитания – создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи воспитания - способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;

- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
- формировать и пропагандировать здоровый образ жизни.

2. Работа с коллективом обучающихся.

Виды совместной деятельности: игровая, познавательная, коммуникативная, продуктивная, двигательная, трудовая, художественно-эстетическая.

Основные формы и содержание деятельности:

1.Проекты. Совместное создание проекта. «Остров здоровья», «Скоростно-силовая подготовка спортсмена», «Наше здоровье в наших руках». В конце каждого проекта проводится итоговое мероприятие.

2. Совместные игры. Применение различные видов игр: творческие, подвижные и малоподвижные, народные, игры-драматизации, квест-игры.

3. Выставки. Участие в выставках учреждения : информационные, фотовыставки, декоративно-прикладного искусства, экологические, социальные, «Защитники Отечества», «День Победы», фотовыставки «Наши папы удалые».

4. Конкурсы, викторины. Проведение спортивных и оздоровительных мероприятий. Спортивные досуги, соревнования, спортивные мероприятия.

3. Работа с родителями.

Дата проведения	Тема	Форма проведения
сентябрь	Анкетирование. Индивидуальные беседы по результатам диагностики.	Анкетирование. Беседа
октябрь	Консультации на темы: Особенности занятий физической культурой с часто болеющими детьми .	Консультация
ноябрь	Рекомендации родителям: «Создание комфортных условий для здорового развития ребенка»	Консультация
декабрь	Сообщение для родителей: «Движение – это жизнь» Привлечение родителей к созданию нестандартного оборудования.	Консультация.
январь	Консультация «Воспитательные ресурсы семьи в формировании физической культуры»	Консультация
февраль	Совместные мероприятия посвященные 23 февраля. «Папа - моя гордость» - игровое занятие.	Спортивный досуг
март	«Физическая культура в семье» консультация. Индивидуальные беседы с родителями.	Консультация. Беседа.
апрель	Консультация: «Каким должно быть питание для спортсмена».	Консультация.
май	Индивидуальные беседы по результатам диагностики.	Консультация.

Календарный план воспитательной работы объединения «Атлеты» на 2021-2022 учебный год

№ п/п	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения
1	«День знаний»	Привлечение внимания обучающихся и их родителей к деятельности объединения «Атлеты»	сентябрь

2	«Как сохранить здоровье»	Приобщение детей к занятиям спортом и физкультурой, развитие двигательной активности, закрепление навыков личной гигиены.	октябрь
3	«Наши мамы - самые ловкие!»	Учить детей быть заботливыми, нежными, ласковыми по отношению к близким; развивать творческий потенциал обучающихся, артистизм детей; воспитывать коллективизм, сплоченность обучающихся, ответственное отношение к порученному делу.	ноябрь
4	«В гостях у сказки»	Всестороннее развитие детей по различным направлениям (физическому, познавательному и социально-коммуникативному).	декабрь
5	«Кем быть?»	Закреплять знания детей о профессиях, воспитывать любовь и уважение к любой профессии, к труду, воспитывать трудолюбие посредством стихов, игр, эстафет.	январь
6	«День защитника Отечества»	Воспитание патриотических чувств, готовности к защите своей Родины; формирование знаний о воинских специальностях, родах войск; закрепление знаний о профессиях своих пап.	февраль
7	«Как повысить иммунитет?»	Пропаганда ЗОЖ. Воспитание чувства творческого мышления. Воспитание «здорового духа соперничества».	март
8	«Космическое путешествие»	Развивать сноровку и внимание, ловкость и находчивость, обогащать двигательный опыт детей, способствовать развитию двигательных качеств (быстроты, ловкости, координации движений, прыгучести), воспитание волевых качеств, развивать стремление к победе и	апрель

		уверенность в своих силах;	
9	«Здравствуй лето!»	Создать атмосферу праздника, расширить знания о празднике развивать чувство ритма в танцах, ловкость, быстроту в играх, вызвать желание играть с героями.	май

Литература

Нормативно -правовые документы:

• Конституция Российской Федерации от 21.07.2014г. №11-ФКЗ;

• Конвенция о правах ребенка от 13.06.1090 г. №1559-1;

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

• Изменения в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ в части определения содержания воспитания в образовательном процессе с 1.09.2020;

• Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», определяющего одной из национальных целей развития Российской Федерации предоставление возможности для самореализации и развития талантов;

• Концепция развития дополнительного образования до 2030 года;

• Послание Президента РФ Федеральному Собранию от 15.01.2020 "Послание Президента Федеральному Собранию"

• Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, разработана в соответствии с Конституцией Российской Федерации, Законом Российской Федерации «Об образовании», на основе ежегодных посланий Президента России Федеральному собранию Российской Федерации.

• Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года".

• План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах стратегии развития воспитания в российской федерации на период до 2025 года; Утвержден распоряжением правительства российской федерации от 12 ноября 2020 г. № 2945-р.

• СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации А.Ю. Поповой от 28.09.2020 года №28.

• Об утверждении муниципальной программы "Развитие образования в городе

Курске на 2019 - 2024 годы" (с изменениями на 13 ноября 2020 года).
• Устав МБУ ДО «Центр «Оберег», утвержден приказом №789 от 26 декабря 2016 года.
• Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Литература для педагога:

1. Вайнбаум Я.С. «Дозирование физических нагрузок школьников», Москва, «Просвещение», 1991г.
2. Бубновский С.М. «Природа разумного тела или как избавиться от остеохондроза», Москва, 1997 г.
3. Велла М. «Анатомия фитнеса и силовых упражнений для женщин», Минск «Попурри», 2011г.
4. Гладышева А.А. «Анатомия человека», Москва, «Ф и С», 1984г.
5. Делавье Ф. «Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин», Москва, «РИПОЛ классик», 2013г.
6. Дембо А.Г. «Спортивная медицина и лечебная физическая культура», Москва, «Ф и С», 1973.
7. Змановский Ю.Ф. «К здоровью без лекарств», Москва, «Советский спорт», 1990г.
8. Ингерлейб М. Б., «Анатомия физических упражнений», Ростов-на-Дону, «Феникс», 2009г.
9. Лаптев А.П., С.А. Полиевский «Гигиена», Москва, «Ф и С», 1990г.
10. Нельсон А., Кокконен Ю., «Анатомия упражнений на растяжку», Минск, «Попурри», 2012г.
11. «Пеганов Ю.А., Л.А. Берзина «Позвоночник гибок – тело молодо», Москва, «Советский спорт», 1991 г.

Литература для родителей:

- «Аэробика на все вкусы.» - Лисицкая Т.С. -М.: Просвещение - Владос, 1994 г.
- Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно – методическое пособие / под ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА», 2012.
- «Растягивайся и расслабляйся» - М. Тобиас и М. Стюарт, Москва, Физкультура и спорт 1994г.
- «Советы старого диетолога» - С.В. Коренюк; «Лань» СПб 1996г.
- «Стройное тело» - Доктор Локид /Клифф Шитс/ Москва 1997г.

- Серия журналов «Сила и красота» начиная с 1997г. СПб «Уайдерспорт – СУ»
- «Ничего лишнего: аэробика, фитнес, шейпинг «- Г. Горцев.- Ростов-на-Дону: Феникс, 2004 г.
- Тестирование физической подготовленности в аэробике. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. – М.: 2001.
- «Физкультурное граффити – игры, эстафеты, аттракционы и забавы», Алешин В. В., Портнов Ю.М. Москва, 1996 г.
- «Энциклопедия идеальной женской фигуры» - практическое пособие, Л.Харт и Л. Непорент, Ярославль «Гринго» 1995г.

Интернет ресурсы:

- 1.http://www.dissercat.com/conte nt/fitnes-v-sisteme-doshkolnogo-i-shkolnogo-fizkulturnogo-obrazovaniya#ixzz2kVSTfLSW
- 2. http://secret-terpsihor.com.ua/2012-02-26-12-12-00.html.
- 3. https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2017/02/23/dopolnitelnaya-obrazovatelnaya-obshcherazvivayushchaya