**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ с. ДОБРОЕ »**

 **Добровского муниципального района Липецкой области**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Согласовано»****Начальник отдела образования Добровского муниципального района****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.М.Ярцева** |  | **«Утверждаю»****Директор МАУ ДО «ЦДО»с.Доброе****Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_****от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018г.****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Г.В.Трунов** |

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**Физкультурно-спортивной направленности**

**МАУ ДО «ЦДО» с.Доброе**

**с.Доброе**

 **2018г**

**СОДЕРЖАНИЕ**

**1.Пояснительная записка………………………………………………….3**

1.1 Направленность программы

1.2 Актуальность программы

1.3 Новизна

1.4 Педагогическая целесообразность

1.5 Адресат

1.6 Объем программы

**2. Формы обучения и виды занятий………………………………………5**

2.1 Срок освоения программы

2.3 Режим занятий

2.4 Ожидаемые результаты и способы их отслеживания

2.5 Формы подведения итогов

**3. Цель и задачи программы……………………………………………….7**

3.1 Содержание программы

**4. Список литературы………………………………………………………10**

**Пояснительная записка**

**Направленность программы.**

Охрана и укрепление здоровья подрастающего и взрослого поколения является в настоящее время одним из актуальных социальных вопросов и главных стратегических задач развития страны.

Существенным фактором, ухудшающим здоровье школьников, является их низкая двигательная активность. С поступлением ребенка в школу его общая двигательная активность падает во много раз, и дефицит двигательной активности уже в младших классах составляет 35-40%, а среди старшеклассников – 75-85%. Обязательные уроки физического воспитания лишь в малой степени (на 10-18%) компенсируют дефицит движений, что явно недостаточно для укрепления и сохранения здоровья. Из этого следует, что для повышения двигательного режима учащихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре во внеурочное время. Именно это и обусловило создание образовательной программы дополнительного образования физкультурно – спортивной направленности.

Здоровье человека на 50 % зависит от образа его жизни, и в меньшей степени от других факторов. Поэтому воспитывать культуру здоровья необходимо с детства.

**Актуальность программы.**

Сохранение и укрепление здоровья детей является одной из главных задач нашего государства, т.к. здоровье человека – важный показатель его личного успеха. Приобщение школьников к регулярным оздоровительным занятиям позволит избежать такие острые проблемы, как детская безнадзорность, наркомания, алкоголизм.

В связи с этим, считаю *педагогически целесообразным* разработку данной программы, которая направлена на формирование представлений о правильном образе жизни и воспитание общей культуры здоровья.

Программа соответствует «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года» и Государственной программе Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта», которая предполагает, что доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, должна достигнуть в 2020 году 40%, а среди обучающихся – 80%.

**Новизна (отличительные особенности) программы.**

Новизной данной программы является приобретение обучающимися навыков проведения самоанализа физического и эмоционального состояния для умения адекватно распределять физическую нагрузку и интервалы отдыха при самостоятельных занятиях оздоровительными упражнениями.

**Педагогическая целесообразность.**

Основная форма обучения дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности - учебно-тренировочные занятия, в процессе которых реализуется тесная взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического контроля).

Приобретение обучающимися навыков проведения самоанализа физического и эмоционального состояния для умения адекватно распределять физическую нагрузку и интервалы отдыха при самостоятельных занятиях оздоровительными упражнениями.

Программа, модифицированная с учетом половозрастных особенностей учащихся. В основе программы лежат принципы дифференциации и вариативности, что позволяет проводить занятия со смешанными и разновозрастными группами детей.

**Адресат**

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста от 3-7 лет, детей от 7-18 лет и взрослых без ограничения возраста. Спортивные секции дети посещают по желанию.

**Объем программы**

 Общее количество учебных часов – 6588.

**Формы обучения и виды занятий**

Реализация программы предусматривает использование разнообразных форм и методов учебной деятельности учащихся.

Выбор организационных форм и методов обучения осуществляется с учетом возрастных и психофизических особенностей учащихся, особенностями направления образовательной деятельности. Освоение содержания программы происходит на основе взаимосвязи теории и практики. В программе организационные формы образовательной деятельности учащихся представлены теоретическими, практическими и комбинированными занятиями. Теоретическая часть излагается в виде рассказа, беседы, лекции. Практической части занятий, которой отводится значительное место в программе.

**Срок освоения программы.**

Программа рассчитана на 3 года обучения.

**Режим занятий.**

Основной формой организации деятельности является групповые занятия.

**Ожидаемые результаты и способы их отслеживания**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| личностные | Результаты | способы отслеживания |
| * активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* установка на здоровый образ жизни;
* проявление дисциплинированности.
 | * педагогическое наблюдение
 |
| метапредметныеметапредметные результаты | Коммуникативные УУД | * осуществлять взаимный контроль и

оказывать помощь при проведении диагностики;* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
 | * педагогическое наблюдение
 |
| Познавательные УУД | * с помощью педагога выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение оздоровительных занятий.
 | * педагогическое наблюдение;
* анкетирование
 |
| Регулятивные УУД | * соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
* оценивать правильность выполнения действий, находить ошибки и исправлять их;
* планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
* ориентироваться в современных направлениях фитнеса.
 | * педагогическое наблюдение
 |
| предметные | *должны знать:** о зарождении античной физической культуры;
* о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;

*должны уметь:** измерять показатели физического развития (длина и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость);
* вести систематические наблюдения за динамикой показателей;
* выполнять оздоровительные упражнения изучаемых направлений фитнеса
 | * выполнение тестовых заданий;
* самоанализ
 |

**Формы подведения итогов:**

* диагностика физического развития.

**Цель и задачи программы**

**Цель** – Создание условий для сохранения и укрепления здоровья через занятия спортом, воспитания физически и духовно развитой личности, ведущей здоровый образ жизни.

**Задачи:**

*Образовательные:*

* обучить основам здорового образа жизни;
* обучить комплексам физических упражнений оздоровительной направленности;
* обучить навыкам проведения самоанализа физического и эмоционального состояния.

*Оздоровительно-развивающие:*

* способствовать обогащению двигательного опыта через

физические упражнения;

* развивать физические и умственные способности;
* способствовать развитию морально-волевых и физических качеств, определяющих формирование личности обучающегося.

*Воспитательные:*

* воспитать взаимопомощь, трудолюбие и толерантность;
* сформировать представление о влиянии физических нагрузок на организм;
* сформировать желание в выборе здорового образа жизни.

**Содержание программы.**

**На 1 год обучения**

**Учебный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Название программы | Количество часов |
| Всего | Теория  | Практика |
| 1. | «Спортивные игры» | 324 | 18 | 306 |
| 2. | «Волейбол» | 648 | 52 | 272 |
| 3. | «Пауэрлифтинг» | 648 | 72 | 576 |
| 4. | «Футбол» | 648 | 72 | 576 |
| 5. | «Рукопашный бой» | 324 | 18 | 324 |
| 6. | «Бальные спортивные танцы» | 252 | 56 | 196 |
| 7 | «Бальные спортивные танцы ШРЭР»  | 72 | 16 | 56 |
| 8 | «Спортивные игры» | 216 | 24 | 192 |
| 9 | «Гимнастика» | 216 | 18 | 198 |
| 10 | «Баскетбол» | 324 | 18 | 306 |
| 11 | «Легкая атлетика» | 324 | 18 | 306 |
| 12 | «Волейбол» МБОУ ООШ с.Екатериновка | 324 | 18 | 306 |
| 13 | «Волейбол» МБОУ СОШ №1 с.Доброе | 324 | 18 | 306 |
| 14 | «Туризм» | 324 | 18 | 306 |
| 15 | «Спортивные игры» | 324 | 18 | 306 |
| 16 | «Тхэквондо» | 324 | 18 | 306 |
| 17 | «Шахматы» МБОУ СОШ с.Б.-Хомутец | 324 | 18 | 306 |
| 18 | «Шахматы» МБОУ СОШ №1 с.Доброе | 324 | 108 | 216 |
| 19 | «Кадеты» | 324 | 18 | 306 |
| Итого: | 6588 |  |  |

**Список литературы**

1. Асмолов А.Г. Дополнительное образование как зона ближайшего развития образования России: от традиционной педагогики к педагогике развития // Внешкольник.- М., 1997.- № 9.- С. 5-8.
2. Баранов A.A., Щеплягина J1.A. Физиология роста и развития детей и подростков / под ред.- М., 2005. с. 159-188
3. Баранова C.B. Танцы и йога для здоровья//Серия «Панацея». -Ростов н\Д: «Феникс», 2004.- 320 с. Бауэр О.П. Подвижные и спортивные игры в профессиональной подготовке специалистов по физической культуре дошкольников: дисс. . канд. пед. наук. СПб., 2005.- 167с. Безруких, М.М., Сонькин, В.Д., Фарбер, Д.А. Учебное пособие. — М.: Академия, 2003.—416 с
4. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков,- Киев: Здоровье, 1985.-78 с.
5. Беспятова Н.К., Казакова И.Ю., Борисенко Н.В., Богачкина О.В. Программа педагога дополнительного образования: От разработки до реализации // Сост.Н.К. Беспятова. М.: Айрмс-пресс, 2003.- 176 с.
6. Борилкевич В.Е. Фитнесс — современное понятие в мировом оздоровительном движении // Термин и понятия в сфере физической культуры: первый междунар. конгресс (Россия, Санкт- Петербург).- СПБ. 2006.- С. 33 - 35.
7. Гимнастика: Учебник / под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. — М.: Академия, 2001. 448 с.
8. Губа В.П., Дорохов Р.Н., Спортивная морфология: Учеб.пос., М.: Спорт Академ Пресс, 2003. 236 с.
9. Давиденко Д.Н. Здоровье, образ жизни и физическая культура // Физическая культура и здоровый образ жизни. СПб.: ВИФК, 2001.- С. 10-42.

**Литература для детей**

## 1. Лоу Ф. Все о моем здоровье: как правильно и вкусно питаться, чтобы быть здоровым, умным и красивым/Ф. Лоу// Клевер Медиа Групп, 2013 г. Качур Е. Если хочешь быть здоров/Е.Качур // Манн, Иванов и Фербер, 2014 г.

## 2. Бэйли Д. Все о моем теле: 50 важных советов для идеального здоровья и внешнего вида/БэйлиД.//Издательство: Клевер Медиа Групп, 2013 г.

## 3.Чуб Н. Азбука здоровья/Н.Чуб// Фактор, 2010 г.