

**СОДЕРЖАНИЕ**

**I раздел. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**

Введение………………….…………………………………….……….…….. 3

1.1 Пояснительная записка……………………. ……………………..…… 3-4

1.2 Цели и задачи программы………………………………………….…..4-5

1.3 Содержание программы.………………………………………………..5-7

1.4 Планируемые результаты…………………………………………………7

**II раздел. Комплекс организационно-педагогических условий**.

2.1 Календарный учебный график………………………………..……….8-15

2.2 Условия реализации программы……………………………...…….….15

2.3 Формы аттестации……………………………………………..………15-16

2.4 Оценочные материалы……………………………..………....…………16

2.5 Методические материалы………………………………….…….…..16-18

3. Список литературы…………………………………………….…………18

Приложение № 1 План воспитательной работы ……………….…………19

Приложение № 2 Лист аттестации………………………………….……….20

**Введение.**

Одна из основных тенденций развития современного общества - это сохранение и укрепление здоровья человека. Для выполнения данного требования необходима популяризация различных видов спорта, здорового образа жизни.

Занятия общей физической подготовкой являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся, достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке, приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

Программа объединения составлена на основе материала, который обучающиеся изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе и рекомендуется для детей, имеющих разносторонний уровень физической подготовки.

**1. Комплекс основных характеристик ознакомительной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**

**1.1 Пояснительная записка**

**Направленность программы** – *физкультурно – спортивная*,  направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

**Новизна** данной программы состоит в том, что в ней прослеживается изучение спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации. В процессе освоения данной программы обучающиеся формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

**Актуальность программы** обусловлена несколькими причинами:

- ухудшение здоровья школьников, повышение роста заболеваемости;

- высокая умственная и психологическая нагрузка в школе;

- частые стрессовые состояния.

Приоритетными задачами программы являются формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья.

В наше время детский спорт и физкультура приобрели новое и весьма важное социальное значение, являясь пропагандой здорового образа жизни.

**Педагогическая целесообразность** программы проявляется в том, что в объединении особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системе, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса. В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровье сбережения.

Занятия физическими упражнениями развивают в детях такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ.  
 **Отличительные особенности** данной программы. Программа состоит из трёх разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.

В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов обучающихся, поддерживание контактов с родителями.

Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

**Адресат программы** - возраст обучающихся, участвующих в реализации программы – 7-18 лет. Набор в объединение производится без учета антропометрических данных ребенка, при наличии медицинской справки о допуске к занятиям. За основу берется желание ребёнка заниматься физкультурной деятельностью.

**Условия дополнительного набора**. В объединение, на первый и второй года обучения, могут быть зачислены дети, не освоившие ознакомительный уровень программы, прошедшие собеседование.

**Уровень программы** – базовый.  
 **Объем программы** - 240 часов.  
 **Срок реализации программы** – 2 года  
 **Формы организации занятий** – групповые.  
 **Режим занятий**: занятия проводятся два раза в неделю по два часа.

**1.2 Цель и задачи программы.**

**Цель** -  создание условий для вовлечения детей в активные занятия физической культуры и спортом, привитие здорового образа жизни.

**Задачи:**

*Обучающие:*

* Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом.
* Формирование знаний об основах физкультурной деятельности.
* Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
* Обучение игровой и соревновательной деятельности.

*Метапредметные:*

* Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости.
* Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся.
* Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях.

*Личностные:*

* Привитие жизненно важных гигиенических навыков.
* Содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы.
* Стимулирование развития волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка.
* Формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями.