

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ОГАПОУ СПК



***НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНАЯ***

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «МОЛОДОСТЬ»**

Уровень программы - базовый

Возраст обучающихся 15 -20 лет

Срок реализации программы – 1 год

Составитель:

*Харитонов Юрий Витальевич,*

Руководитель физического воспитания

Старый Оскол

2022 г

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка
2. Организационно-педагогические условия
3. Календарный учебный график
4. Содержание программы
5. Планируемые результаты
6. Формы аттестации
7. Условия реализации программы
8. Методическое обеспечение Список литературы

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Вальс кадетов» разработана и составлена в соответствии с федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», от 29.12.2012 № 273, приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях дополнительного образования детей», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Под физическим развитием человека понимают комплекс функционально-морфологических свойств организма, который определяет его физическую дееспособность. В это комплексное понятие входят такие факторы, как здоровье, физическое развитие, масса тела, уровень аэробной и анаэробной мощности, сила, мышечная выносливость, координация движений, мотивация и др.

На физическое развитие человека влияют наследственность, окружающая среда, социально-экономические факторы, условия труда и быта, питание, физическая активность, занятия спортом.

Программа направлена на формирование и поддержание физического развития обучающихся. Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься без специальной подготовки.

Актуальность программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической

культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье подростка представляет собой критерий качества современного образования.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

**Новизна программы** заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре.

**Педагогическая целесообразность программы** по общей физической подготовке заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений. Программа разработана для желающих заниматься в секции ОФП на основе современных научных данных и практического опыта педагога и является отображением единства теории и практики. Программа ориентирована на

свободный выбор занимающихся в видах спорта и форм физической активности.

**Целью** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих задач:

Образовательных:

- 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;
- Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

Развивающих:

- 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;
- Развитие инициативы и творчества учащихся;

- Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- Овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

Воспитательных:

- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- Воспитать умение работать в группе, команде;
- Воспитать психологическую устойчивость;
- Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Отличительной особенностью образовательной программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с педагогом в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Программа подходит для занимающихся различной степени физической подготовленности.

## **2. Организационно-педагогические условия**

Образовательная программа «Студенческий спортивный клуб «Молодость», рассчитана на обучающихся 18 - 22 лет, ориентированных на получение знаний и умений в области спорта. Продолжительность реализации образовательной программы в 1 полугодии составляет 17 часов.

## **3. Календарный учебный график**

Кол-во учебных недель	Кол-во часов	Продолжительность занятий	Периодичность занятий
17	17	1 академический час	1 раза в неделю

#### 4.Содержание программы

##### Учебно-тематический план программы

**«Соревнования. Фестивали. Товарищеские встречи» (17 часов)** - включает в себя организацию спортивных мероприятий, товарищеских встреч. Участие в областных и городских соревнованиях.

№п/п	Название темы	Количество часов		Форма аттестации
		Теория	Практика	
1	Легкоатлетический кросс «Осенний марафон»	1	1	Наблюдение Соревнования
2	Турнир по шахматам «Белая ладья»	1	3	Наблюдение
3	Комплексные соревнования по сдаче нормативов комплекса ГТО	0	2	Наблюдение Соревнования
4	Турнир по мини-футболу	0	3	Наблюдение Соревнования
5	Турнир по волейболу	0,5	2,5	Наблюдение Соревнования
6	Лыжня ДОСААФ	0	1	Наблюдение Соревнования
7	Товарищеские встречи	0	2	Наблюдение Соревнования
	Итого	17 часов		

## 5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Воспитательные результаты программы распределяются по трем уровням.

1. Результаты первого уровня (приобретение обучающимися социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности при занятии спортом, об основах разработки социальных проектов и организации коллективной деятельности; о способах организации досуга других людей; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений обучающихся к своему здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к другим людям.

3. Результаты третьего уровня (приобретение студентами опыта самостоятельного социального действия): приобретение обучающимся опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; самоорганизации и организации совместной деятельности с другими обучающимися; опыта управления другими людьми и принятия на ответственности за других.

При достижении трех уровней результатов дополнительного образования возрастает вероятность появления эффектов воспитания и социализации обучающихся.

Первая группа эффектов – социокультурная идентичность – осознание школьником и принятие себя как субъекта социокультурного взаимодействия, личности и индивидуальности.

Вторая группа эффектов – предполагает высокую степень эффективности самореализации школьника в социальном взаимодействии.

Третья группа – компетенции в сфере сохранения и укрепления здоровья, спортивной деятельности.

Программа предполагает проведение как регулярных еженедельных занятий со школьниками, так и организация занятий крупными блоками – «интенсивами» (Н.: соревнования, фестивали, проекты, праздники и т.п.). В ходе реализации программы дополнительного образования «ССК «Молодость» предполагается формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### **Регулятивные УУД:**

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
  - Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога.
  - Проговаривать последовательность действий на занятиях.
  - 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 педагогами и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### **Познавательные УУД:**

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре, в турнирной таблице, таблице результатов).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник и другие печатные издания, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях.

- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса, группы.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

#### **Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- 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);
- умение не создавать конфликтов или находить выходы из конфликтной ситуации;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях;
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

### **СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧЕННОГО МАТЕРИАЛА**

Программа предусматривает ориентацию на следующие ЦЕЛИ:

- способствовать освоению обучающимися основных социальных норм, необходимых им для полноценного существования в современном обществе,

- в первую очередь это нормы ведения здорового образа жизни, нормы сохранения и поддержания физического, психического и социального здоровья;
- способствовать развитию позитивного отношения студентов к базовым ценностям современного российского общества – в первую очередь к таким ценностям, как человек, здоровье, природа, род, семья, Отечество;
- способствовать приобретению обучающимися нового ценностно-окрашенного опыта, на основе которого они смогли бы в будущем выстраивать собственное социальное поведение.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих задач:

- мобилизация необходимых для осуществления спортивно-оздоровительной деятельности обучающихся кадровых, материально-технических, финансовых, средовых ресурсов;
- формирование и развитие подростковых общностей и коллективов, совместно участвующих в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучение студентов способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;
- помощь подросткам в осуществлении ими самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности.

Программа представляет собой программу дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности обучающихся ПОО.

Программа «ССК «Молодость» основывается на принципах природосообразности, культуросообразности, коллективности, патриотической направленности, проектности, поддержки самоопределения воспитанника.

Принцип природосообразности предполагает, что физкультурно-спортивная деятельность студентов основывается на научном понимании взаимосвязи естественных и социальных процессов, согласовывается с

общими законами развития природы и человека, воспитывает его сообразно полу и возрасту, а также формирует у него ответственность за развитие самого себя.

Возрастосообразность – одна из важнейших конкретизаций принципа природосообразности. На каждом возрастном этапе перед человеком встает ряд специфических задач, от решения которых зависит его личностное развитие. Это естественно-культурные социально-культурные, социально-психологические задачи.

Принцип культуросообразности предполагает, что физкультурно-спортивная деятельность студентов должна основываться на общечеловеческих ценностях физической культуры и строиться в соответствии с ценностями и нормами тех или иных национальных культур, специфическими особенностями, присущими спортивным и здоровьесберегающим традициям региона, не противоречащим общечеловеческим ценностям.

Необходимо, чтобы физкультурно-спортивная деятельность помогала растущему человеку ориентироваться в тех изменениях, которые постоянно происходят в нем самом, в сфере спорта, культуры здоровья, в окружающем его мире.

Принцип коллективности. Предполагает, что спорт и оздоровление, осуществляясь в детско-взрослых коллективах различного типа, дают юному человеку опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими. Могут создавать условия для позитивно направленного самопознания, самоопределения в здоровом образе жизни, спортивной самореализации.

Принцип диалогичности предполагает, что духовно-ценностная ориентация детей и их развитие осуществляются в процессе такого взаимодействия педагога и обучающихся в физкультурно-спортивной деятельности, содержанием которого являются обмен ценностями здорового образа жизни и гуманистического понимания телесности, спорта.

Диалогичность воспитания не предполагает равенства между педагогом и школьником. Это обусловлено возрастными различиями, неодинаковостью жизненного опыта, асимметричностью социальных ролей. Но диалогичность требует не столько равенства, сколько искренности и взаимного понимания, признания и принятия.

Принцип патриотической направленности предусматривает обеспечение субъективной значимости для школьников идентификации себя с Россией, народами России, российской культурой. Реализация принципа патриотической направленности в программе предполагает использование эмоционально окрашенных представлений.

Принцип проектности предполагает последовательную ориентацию всей деятельности педагога на подготовку и «выведение» студентов в самостоятельное проектное действие, развертываемое в логике замысел-реализация-рефлексия.

В логике данного принципа в программе предусматриваются физкультурно-спортивные и духовно-нравственные социальные проекты. Социальные проекты преобразовывают общности и общество, вносят позитивные изменения в окружающую социальную среду за счет реализации социальных инициатив.

Принцип поддержки самоопределения воспитанника. Самоопределение в физкультурно-спортивной деятельности – процесс формирования человеком осмысленного и ответственного отношения к собственной телесности. Приобретение школьниками опыта самоопределения происходит в совместной со сверстниками и взрослыми практике спортивных состязаний, в ходе открытой друг для друга практики «Заботы о себе», реализации совместных проектов.

Программа дополнительного образования «ССК «Молодость» нацелена в первую очередь на духовно-нравственное развитие и воспитание школьника, а уже потом – на развитие специальных предметных компетенций физкультурно-спортивного характера.

Программа дополнительного образования «ССК «Молодость» носит модульный характер, реализуется в течение 1 года.

## **6.Формы аттестации**

Основная форма аттестации - наблюдение педагога

- тестирование по правилам проведения и организации спортивных соревнований;
- составление положения о проведении и организации соревнований;
- непосредственное участие в соревнованиях.

## **7.Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение**

Для успешной реализации данной программы необходимо иметь:

- спортивный и тренажёрный залы для тренировок, светлые и хорошо проветриваемые;
- площадка для проведения занятий по лёгкой атлетике;
- раздевалка
- эспандер резиновый - 10 шт;
- мячи набивные разного веса (1,2,3,5кг.) – по 8 шт.;
- мячи баскетбольные - 16 шт.;
- мячи волейбольные – 6 шт.;
- скакалки - 25 шт.;
- секундомер – 1 шт.;
- рулетка – 1 шт.;
- аптечка – 1 шт.

## **8. Методическое обеспечение Список литературы**

1. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола. / учебное пособие Е.Ю. Коротаева. – М.; Проспект, 2018

2. Книжников А.Н. Волейбол. История развития, методика организации, проведения судейства соревнований / А.Н. Книжников, Н.Н. Книжников. – Нижневартовск. 2020.
3. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л. Б. Кофмана.-М., 2019.
4. А.А. Гужаловский «Этапность развития физических(двигательных) качеств».- М.: 2019.
5. Г.П. Сальникова «Физическое развитие детей». – М.: Просвещение, 2021.