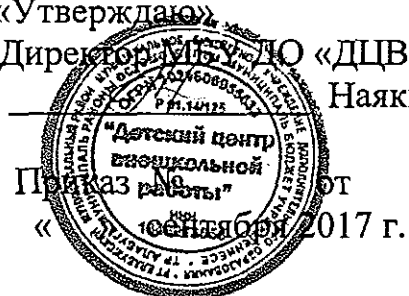


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКИЙ ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ»
ЕЛАБУЖСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «29» августа 2017г.

«Утверждаю»
Директор МБУДО «ДЦВР» ЕМР РТ
Наякшина А.Н.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Будь здоров»

Направленность : спортивно-оздоровительная
Возраст учащихся: 9-14 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Костина Марина Валерьевна
педагог дополнительного образования

Елабуга 2017г

Информационная карта образовательной программы

1	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детский центр внешкольной работы» Елабужского муниципального района
2	Полное название программы	Дополнительная общеразвивающая программа «Будь здоров»
3	Направленность программы	Спортивно-оздоровительная
4	Сведения о разработчиках	Учитель физической культуры
5	Сведения о программе:	
5.1	Срок реализации	2 года
5.2	Возраст обучающихся	9-14 лет
5.3	Характеристика программы:	
	- тип программы	авторская
	- вид программы	общеразвивающая
5.4	Цель программы	Развитие двигательных качеств человека: быстрота, сила, ловкость, выносливость
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий
7	Формы мониторинга результативности	Тестирование
8	Рецензенты	нет

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа "Будь здоров" составлена на основе Государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы, Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14 (Зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. N 33660), Приложения к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Устава учреждения.

Актуальность программы:

Совершенствование умений управлять своими движениями, развивает навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, гармоничному развитию детей.

Отличительные особенности программы:

Цель: формирование установки на ведение здорового образа жизни и обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья; приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности.

Задачи:

Обучающие:

- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умением в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;

Развивающие:

- сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции;

Воспитательные:

- воспитать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Объем программы: 288 часов

Формы организации образовательного процесса: групповая

Срок освоения программы: 2 года

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

Планируемые результаты освоения программы

В процессе реализации программы дополнительного общеразвивающего образования спортивно-оздоровительного направления «Будь здоров» обучающиеся должны:

- научиться активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;— -

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками спортивные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

Формы подведения итогов реализации программы
Контрольные упражнения и спортивные соревнования

Учебно-тематический план (первый год обучения)

№ п/п	Раздел. Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие.	0,5	0,5	-
2	Ознакомление с правилами соревнований.	0,25	0,25	-
3	Техника безопасности во время занятий	0,25	0,25	-
4	Лёгкая атлетика	20	-	20
5	Лыжная подготовка	30	-	30
6	Спортивные игры	93	-	93
7	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
8	ИТОГО	144	1	143

Содержание программы

Раздел 1.

Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма. Правила игры.

Раздел 2.

Лёгкая атлетика

Бег на короткие и на длинные дистанции, прыжки в длину с места и разбега, метание в цель и на дальность.

Раздел 3.

Спортивные игры

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола: «Точная передача», «Мяч в ворота» и др.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале баскетбола: «Бросай-поймай», «Выстрел в небо» и др.

Волейбол: стойка волейболиста, перемещение по площадке, подбрасывание мяча, подвижные игры на материале волейбола

Раздел 4.

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах различными способами, спуски и подъемы.

К концу 1го года обучения учащиеся должны знать и уметь:

знать:

- правила гигиены повседневного быта;
- показатели самоконтроля за состоянием своего здоровья;
- правила предупреждения простудных заболеваний;
- основные правила закаливания организма;
- способы воспитания двигательных способностей;
- основные виды движения;
- виды подвижных игр;
- правила игры;
- основы лыжной подготовки;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека.

уметь:

- применять на практике приобретённые знания о правилах ведения здорового образа жизни;

- самостоятельно выполнять профилактические и общеукрепляющие комплексы физических упражнений;
- играть в спортивные игры, соблюдая правила;
- самостоятельно совершать лыжные прогулки;
- применять полученные навыки в самостоятельных и групповых занятиях.

Учебно-тематический план (второй год обучения)

№ п/п	Раздел. Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие.	1	1	-
2	Ознакомление с правилами соревнований.	0,5	0,5	-
3	Техника безопасности во время занятий	0,5	0,5	-
4	Лёгкая атлетика	20	-	20
5	Лыжная подготовка	28	-	28
6	Спортивные игры	95	-	95
7	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
8	ИТОГО	144	2	142

Содержание программы

Раздел 1.

Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма. Правила игры.

Раздел 2.

Лёгкая атлетика

Бег на короткие и на длинные дистанции, прыжки в длину с места и разбега, метание в цель и на дальность.

Раздел 3.

Спортивные игры

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола: «Точная передача», «Мяч в ворота» и др.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале баскетбола: «Бросай-поймай», «Выстрел в небо» и др.

Волейбол: стойка волейболиста, перемещение по площадке, подбрасывание мяча, подвижные игры на материале волейбола

Раздел 4.

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах различными способами, спуски и подъемы.

К концу 2-го года обучения учащиеся должны:

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Универсальные результаты обучения

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты обучения

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты обучения

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
 - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
 - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
 - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
 - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
 - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
 - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами результаты обучения

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками спортивные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
 - организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
 - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;
 - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
 - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
 - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.