

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Алексеевская средняя общеобразовательная школа № 9
Курагинского района Красноярского края

Согласовано

Зам. директора школы по УВР

Утверждено

Директор МБОУ Алексеевской СОШ №9

О.В.Волощенко

Приказ №« ____ » _____ 20__

**Общеразвивающая программа
дополнительного образования
по спортивно-оздоровительному направлению
для обучающихся 8-15 лет
«Олимп»**

Составитель:
учитель физической культуры
МБОУ Алексеевская СОШ
Обирин В.А.

Содержание программы

I – Целевой раздел образовательной программы дополнительного образования.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи реализации дополнительной общеразвивающей программы.....	3
1.3. Планируемые результаты освоения обучающимися программы дополнительного образования.....	3
1.4. Система оценки достижения планируемых результатов освоения обучающимися программы дополнительного образования.....	3
II- Содержательный раздел образовательной программы дополнительного образования.....	4
2.1. Основное содержание программы дополнительного образования «Олимп».....	4
III – Организационный раздел образовательной программы дополнительного образования..	5
3.1. Учебный план.....	5

Целевой раздел образовательной программы дополнительного образования

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Олимп» (далее – Программа) спортивно-оздоровительной направленности, рассчитана на детей 8-15 лет. Школа будущего - школа радости. Возможна ли радость без здоровья? Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют все новые, более высокие требования человеку и его здоровью. Поэтому данная программа дополнительного образования имеет **спортивно-оздоровительную направленность**.

Дополнительное образование в Учреждении создано в целях реализации процесса становления личности, разностороннего развития личности в разнообразных развивающихся средах. Дополнительное образование детей является равноправным, взаимодополняющим компонентом базового образования, удовлетворяющим потребности детей в самообразовании.

Образовательная деятельность по дополнительным программам направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся;
- удовлетворение образовательных потребностей и интересов обучающихся.

1.2. Цели и задачи реализации дополнительной общеразвивающей программы

Целью данной программы является: сохранение и укрепление здоровья детей школьного возраста, формирования у родителей, педагогов, детей ответственных взглядов и убеждений в деле сохранения своего здоровья

В виду этого программа последовательно решает **основные задачи:**

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств; формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом;
- воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- приобретения знания в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;
- развитие основных двигательных качеств.

1.3. Планируемые результаты освоения обучающимися программы дополнительного образования

Личностные результаты:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

Метапредметные результаты:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;
- занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

Предметные результаты:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

1.4. Система оценки достижения планируемых результатов освоения обучающимися программы дополнительного образования

Подведение итогов реализации данной программы будут происходить в таких формах, как:

1. Успешное регулярное участие в школьных и районных соревнованиях.
2. Проведение товарищеских встреч с командами соседних школ.
3. Регулярное тестирование по ОФП.

II – Содержательный раздел образовательной программы дополнительного образования

2.1. Основное содержание программы дополнительного образования «Олимп»

Легкая атлетика

Раздел программы легкая атлетика предусматривает проведение теоретических, тактических и практических учебно-тренировочных занятий, а так же обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе занятий, по таким темам как:

1. История развития легкоатлетического спорта.
2. Гигиена спортсмена и закаливание.
3. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.
4. Знакомство с правилами соревнований.
5. Инструкторская и судейская практика.

Содержание учебно-тренировочных занятий в данном разделе соответствует программе с учетом местных условий и индивидуальных особенностей тренирующихся. Для данного раздела ставятся следующие задачи:

- Воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой;
- создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности тренирующихся, а так же содействие их правильному физическому развитию;
- освоение жизненно важных двигательных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках и метаниях, а так же развитие быстроты, гибкости, подвижности суставов, умение расслаблять мышцы, укрепление опорно-двигательного аппарата;
- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов.

Баскетбол

Занятия данного раздела направлены на всестороннюю физическую подготовку занимающихся и на изучение основ техники и тактики игры. Учебная работа осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий, инструкторской и судейской практики. Данный раздел предполагает следующие теоретические занятия:

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Гигиенические знания и навыки.
3. Общая и специальная физическая подготовка.
4. Техника и тактика игры.
5. Контрольные игры и соревнования.

При обучении на занятиях применяются упражнения, эстафеты, подвижные игры, осуществляется дифференцированный подход к определению содержания, объема и интенсивности физических упражнений в зависимости от возраста, пола, индивидуальных особенностей и физической подготовленности занимающихся.

Регулярно, в течение года предполагается проводить контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке.

В данном разделе предполагается решение следующих задач:

- выработка интереса к занятиям;
- развитие быстроты, координации и способности в ориентировке;
- изучение основ техники тактики игры (ведение мяча, передача мяча, броски по кольцу, правильное передвижение по площадке с мячом и без него во время игры).
- развитие таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация.

Настольный теннис

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков. В целях лучшей реализации программы предусматривается соединение учебно-тренировочных занятий с выполнением самостоятельных ежедневных заданий по плану.

Большое место в подготовке игрока в настольный теннис уделяется воспитанию его волевых качеств и совершенствованию психических показателей, необходимых для успешной игры. Наряду с проведением практических занятий предусматривается проведение теоретических по темам:

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Краткий обзор развития настольного тенниса в России и зарубежом.
3. Влияние физических упражнений на организм занимающегося.
4. Знакомство с правилами соревнований, судейская и инструкторская практика.
5. Основы техники тактики игры.

В основу физической подготовки игроков должны быть включены комплексы нормативов. Подготовка и сдача норм тестирования проводится в процессе учебно-тренировочных занятий и в ходе самостоятельной работы в течение всего года. Для контроля за общей и специальной физической подготовленностью занимающихся регулярно проводятся соревнования.

В процессе теоретических и практических занятий, соревнований занимающиеся должны получать знания и навыки, необходимые ему.

На данном этапе реализации программы ставятся следующие задачи:

- воспитание чувства ответственности перед коллективом, добросовестное отношение к своим обязанностям, уважение к старшим, дружбу и товарищество, организованность и дисциплину;
- развитие волевых качеств и способностей, необходимых игроку;
- овладение основами техники и тактики игры;
- повышение функциональных возможностей организма и совершенствование спортивно-технических показателей.

III-Организационный раздел образовательной программы дополнительного образования:

3.1. Учебный план.

<i>Направленность</i>	<i>Название объединения</i>	<i>Ф.И.О. педагога</i>	<i>Количество групп</i>	<i>Количество часов в неделю</i>	<i>Всего часов по программе в год (32 недели)</i>
Спортивная - оздоровительное	Клуб «Олимп»	Обирин В.А.	1	3	102