

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПОЧШКОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

427690 Удмуртская Республика, Южамский район, д. Починки, ул. Средняя, 6а.
ИНН 1823001971 ОГРН 1021800584706
☎ тел. (3-91-49)

ПРИНЯТО
Педагогическим советом школы
Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
С.М.Сунцов
Приказ № 67
от «31» августа 2023 г.



**Дополнительная
общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Быстрее, Выше, Сильнее»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 10 – 14 лет.

Срок реализации программы: 1 год (34 часа).

Автор – составитель
Васильев Сергей Анатольевич
педагог дополнительного образования

Починки 2023 год

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Быстрее. Выше. Сильнее» является механизмом интеграции и обеспечения полноты и цельности содержания программ по предметам, расширяя и обогащая ее. Программа разработана на основании нормативно – правовых документов Российской Федерации.

Направленность программы. Программа «Быстрее. Выше. Сильнее» является программой физкультурно-спортивной направленности. Обучение по данной программе направлено на совершенствование двигательных действий, развитие двигательных способностей, формирование умений самостоятельно заниматься физкультурными упражнениями.

Актуальность настоящей программы обусловлена несколькими причинами:

- ухудшение здоровья школьников, повышение роста заболеваемости;
- высокая умственная и психологическая нагрузка в школе;
- частые стрессовые состояния.

Занятия физическими упражнениями развивают у учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ школьного образования.

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных способностей.

Её **отличительными особенностями** является то, что в процессе освоения данной программы учащиеся формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Адресат программы. В реализации данной программы участвуют 10 человек (юноши 10 - 14 лет).

Объём и сроки освоения программы. Программа рассчитана на 1 год обучения с годовой нагрузкой 34 часа.

Формы организации образовательного процесса:

- групповые практические занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- индивидуальные занятия с отдельными занимающимися;
- самостоятельные тренировки по заданию;
- просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- участие в спортивных соревнованиях.

Виды занятий: учебный, учебно-тренировочный, соревнования.

Режим занятий. Занятия в секции проводятся 1 раз в неделю по 40 минут.

Для реализации программы используются следующие методы:

- метод активного слушания;
- метод наглядного восприятия;
- метод практического обучения.

Приёмы:

- комментирование;
- инструктирование;
- корректирование.

Формы проведения мониторинга: текущая, промежуточная, итоговая. Показательные игры, участие в спортивных праздниках школы, открытые занятия для родителей, участие в районных соревнованиях.

2. Цель и задачи.

Цель программы: укрепление здоровья учащихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков, повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Задачи:

Образовательные:

- 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;

Развивающие:

- 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.

Воспитательные:

- воспитание целеустремленности и ответственности за свои действия;
- воспитание умения работать в группе, команде;
- воспитание психологической устойчивости;
- воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов

3. Содержание программы

Учебный план.

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	1	1	-	
1.	1.1 Техника безопасности на занятиях в секции. Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Обще развивающие упражнения (ОРУ). Специальные беговые упражнения (СБУ). Игра на внимание «Класс смирно».				Опрос
	Легкая атлетика	8	1		
2.	1.2 Техника безопасности на занятиях прыжками в легкой атлетике. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Техника «подбора ног» и разбега при прыжках в высоту.			1	Тестирование
3.	1.3 ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения на развитие гибкости и прыгучести. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания».			1	Тестирование
4.	1.4 Кроссовый бег 1500 м. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания».			1	Тестирование
5.	1.5 ОРУ. Правила проведения соревнований. Бег по пресеченной местности 10 мин. Подвижная игра «Лапта».			1	Тестирование
6.	1.6 ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 100 м. Техника разбега и отталкивания в прыжках в длину.			1	Тестирование
7.	1.7 ОРУ. Техника приземления. Прыжки в длину с разбега. Бег 200 м.			1	Тестирование
8.	1.8 ОРУ. Прыжковые упражнения. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Игра «Лапта».			1	Тестирование

9.	1.9 Вредные привычки. ОРУ. СБУ. Бег 400 м. Метание малого мяча в горизонтальную цель.			1	Тестирование
	Баскетбол	9	1		Тестирование
10.	2.1 Правила игры Баскетбол. Передачи мяча двумя руками от груди, сверху, с отскоком от пола. Комбинации из ловли и передач мяча.			1	Тестирование
11.	2.2 ОРУ. Различные ведения правой и левой рукой на месте. Броски двумя руками со штрафной. Учебная игра Баскетбол.			1	Тестирование
12.	2.3 ОРУ с мячом. Специальные баскетбольные упражнения. Ведения правой и левой рукой в движении. Броски в корзину со штрафной.			1	Тестирование
13	2.4 Значение и способы закаливания. Специальные баскетбольные упражнения. Ловля и передачи мяча в движении. Совершенствование ведения мяча. Учебная игра Баскетбол.			1	Тестирование
14.	2.5 ОРУ. Передачи мяча одной рукой. Ведение, ловля и передачи мяча в парах, тройках. Двусторонняя учебная игра.			1	Тестирование
15.	2.6 ОРУ. Остановки в баскетболе (двумя шагами, прыжком). Броски в корзину одной рукой. Броски мяча двумя руками с места из трех очковой зоны. Учебная игра по упрощенным правилам.			1	Тестирование
16.	2.7 ОРУ. Броски в корзину в движении, после остановки. Борьба за отскок мяча (подбор). Игра по упрощенным правилам.			1	Тестирование
17.	2.8 ОРУ в движении. Тактика нападения: индивидуальные и командные действия в нападении. Финты - обводка защитника. Учебная игра.			1	Тестирование
18.	2.9 ОРУ. Совершенствование техники «финтов». Тактика защиты: личная и зонная защита. Двусторонняя игра.			1	Тестирование

	Мини - футбол.	10	1		
19.	3.1 Техника безопасности на занятиях мини-футболом. Различные способы остановки мяча. Удары по стоящему и катящемуся мячу. Подвижные игры: «Квадрат», «В одно касание».			1	Тестирование
20.	3.2 ОРУ. Правила игры Мини футбол. Ведения мяча: с обводкой конусов, с передачами, с сопротивлением. Совершенствование ударов по мячу.			1	Тестирование
21.	3.3 ОРУ. Специальные футбольные упражнения. Удары по воротам. Передачи мяча в двойках, тройках. Учебная игра.			1	Тестирование
22.	3.4 ОРУ. Упражнения на выносливость. Ловля и отбивание мяча вратарем. Удары по воротам после ведения. Учебная игра Мини футбол (Футзал).			1	Тестирование
23	3.5 ОРУ. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Приемы отбора мяча. Учебная игра Мини футбол по упрощенным правилам.			1	Тестирование
24.	3.6 ОРУ в движении.. Встречная эстафета с ведением мяча. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом. Игра в Мини футбол по упрощенным правилам.			1	Тестирование
25.	3.7 ОРУ. Вбрасывания мяча в игру. Выполнение «углового удара». Игра по упрощенным правилам.			1	Тестирование
26.	3.8 ОРУ. Тактика нападения: индивидуальные и командные действия в нападении. Развитие выносливости. Учебная игра.			1	Тестирование
27.	3.9 ОРУ с мячом. Совершенствование тактики нападения. Тактика защиты: индивидуальные и командные действия в защите. Учебная игра Футбол.			1	Тестирование

28.	3.10 Совершенствование тактики защиты. Использование раннее изученных приемов в игре. Двусторонняя игра Футбол.			1	Тестирование
	Легкая атлетика	6	1		
29.	1.10 ОРУ. Правила проведения соревнований. Бег по пресеченной местности 10 мин. Подвижная игра «Лапта».			1	Тестирование
30.	1.11 ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 100 м. Техника разбега и отталкивания в прыжках в длину.			1	Тестирование
31.	1.12 ОРУ. Техника приземления. Прыжки в длину с разбега. Бег 200 м.			1	Тестирование
32.	1.13 ОРУ. Прыжковые упражнения. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Элементы игры «Лапта».			1	Тестирование
33.	1.14 ОРУ. Совершенствование метания малого мяча в горизонтальную цель. Техника передачи эстафетной палочки. Техника эстафетного бега.			1	Тестирование
34.	1.15 ОРУ. СБУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Эстафетный бег 5x50м.			1	Тестирование

1.3.2. Содержание учебного плана

1. Вводное занятие. (1 ч.) Техника безопасности на занятиях в секции. Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Обще развивающие упражнения (ОРУ). Специальные беговые упражнения (СБУ).

2. Легкая атлетика. (14) Техника безопасности на занятиях прыжками в легкой атлетике. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Техника «подбора ног» и разбега при прыжках в высоту.

3. Баскетбол. (9 ч.) Правила игры Баскетбол. Передачи мяча двумя руками от груди, сверху, с отскоком от пола. Ведение мяча.

4. Мини - футбол. (10 ч.) Техника безопасности на занятиях мини - футболом. Различные способы остановки мяча. Удары по стоящему и катящемуся мячу.

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- 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 подвижные 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 подвижных 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

II. Комплекс организационно – педагогических условий

Календарный учебный график

Режим организаций занятий по данной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин» .

1. Начало учебного года с 01 сентября 2023 года.
2. Окончание учебного года - 31 мая 2024 года.
3. Начало занятий: в соответствии с расписанием занятий.

№ п\п	год обучения	всего учебных недель	количество учебных дней	объем учебных часов	режим работы
1	1 год обучения	34 недели	34	34	1раз в неделю по 1 часу

2.2.Условия реализации Программы.

2.2.1. Кадровые условия.

Кружок «Быстрее, Выше, Сильнее» проводит педагог, имеющий среднее специальное педагогическое образование (Ярское педучилище), квалификация-учитель физической культуры, организатор физкультурно-спортивной работы. Педагог имеет первую квалификационную категорию. Звание «Почётный работник общего образования Российской Федерации». Курсы повышения квалификации проходит через три года. Педагог с большим стажем работы с детьми разного

возраста. Педагога отличает профессионализм, ответственность, уважение к ребенку, умение находить компромиссные решения в любой ситуации. Школьники с большим желанием посещают данное объединение, показывают хорошие результаты.

2.2.2. Материально-технические условия:

Кружок «Быстрее, Выше, Сильнее» организовано в спортивном зале МКОУ Починковской ООШ» на первом этаже. Площадь спортивного зала 9x18 м. Освещенность и температурный режим соответствуют СанПиНу. Имеется вся материально – техническая база для проведения кружка.

Техническое оснащение: ноутбук Haier, принтер школьный.

Информационные ресурсы: имеется доступ к фото-, видеоматериалам, имеется проводной интернет.

Материально – техническое и информационное оснащение соответствуют современным требованиям и обеспечивают достижение планируемых результатов.

Формы аттестации и оценочные материалы

Формы аттестации, контроля: умения и навыки проверяются во время участия в школьных, районных соревнованиях. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (сентябрь-октябрь, апрель-май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Оценочные материалы:

Общефизическая подготовка

№	Контрольные упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места.	190	180	170
2	Бег 30м.	4.9	5.2	5.4
3	Бег 1000м.	4.10	4.20	4.30

Нормативы технической подготовки («Баскетбол»)

№	Контрольные упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Змейка” с ведением мяча 2x10 м/сек.	10,0	10,5	11,0
2	Челночный бег” с ведением мяча 3x10 м/сек.	8,6	8,9	9,2
3	Штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий).	5	4	3
4	Бросок в движении, 10 бросков (кол-во попаданий).	5	4	3
5	Передача мяча в стену за 30сек	19	18	17

	(расстояние 3-4 метра, передача мяча двумя руками от груди).			
--	--	--	--	--

Нормативы технической подготовки («Мини-футбол»)

№	Контрольные упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий) из 10	8	7	6
2	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек).	10.0	11.0	12.0
3	Жонглирование мячом (раз)	8	6	4

2.4. Методическое обеспечение программы

Игры,
эстафеты,
весёлые старты,
рассказ, беседа,
считалки, загадки, стихи, кроссворды, пословицы, поговорки, ребусы.

Материально-технические условия программы

- спортивный зал.
- спортивная площадка при школе.
- баскетбольные щиты, волейбольная сетка, ворота для мини-футбола.
- мячи: футбольные, баскетбольные, волейбольные, резиновые, теннисные, набивные различной массы, малые для метания.
- скакалки, стойки для обводки, гимнастические стенки, перекладины, гимнастические маты, гимнастические скамейки, гантели, обручи, гимнастические палки, гимнастический козел.
- секундомер, свисток, рулетка.

Оценочный лист развития метапредметных результатов учащихся

Ф.И.О.	Метапредметные компетенции						
	регулятивные универсальные учебные действия				коммуникативные универсальные учебные действия		
	Умение поставить цель	Умение организовать свою работу	Умение понимать причины успеха/неуспе ха	Способность к самостоятельному поиску и анализу информации	Умение эффектив ного общения	Умение работать в коллективе, сотрудничат ь	Умение разрешать конфликты
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3

Инструкция: опросник является вариантом экспертной оценки, заполняется педагогом на каждого ребенка. Необходимо отметить степень выраженности каждого качества, с помощью трехбалльной оценки, где: 1 – качество отсутствует у ребенка, 2 – выражено слабо и проявляется редко, 3 – выражено сильно и проявляется часто. Нужную цифру обвести в каждой графе.

Оценка личностных результатов в текущем образовательном процессе проводится на основе наблюдения и оценочного листа личностного развития учащихся.

Оценочный лист развития личностных результатов учащихся

Ф.И.О.	Личностные свойства и качества					
	Уверенность в себе	Общительность	Самостоятельность, ответственность	Открытость, доброжелательность	Тревожность	Агрессивность, раздражительность
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3

Инструкция: опросник является вариантом экспертной оценки, заполняется педагогом на каждого ребенка. Необходимо отметить степень выраженности каждого качества, с помощью трехбальной оценки, где: 1 – качество отсутствует у ребенка, 2 – выражено слабо и проявляется редко, 3 – выражено сильно и проявляется часто. Нужную цифру обвести в каждой графе

Программа воспитания

Характеристика кружка «Быстрее, Выше, Сильнее»

Деятельность кружка «Быстрее, Выше, Сильнее» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Обучающиеся имеют возрастную категорию детей от 10 до 14 лет.

Формы работы с обучающимися - индивидуальные и групповые.

Цель, задачи и результат воспитательной работы

Кружок «Быстрее, Выше, Сильнее» дает возможность школьникам воплотить самые смелые мечты о своем будущем - будущем, в котором личностная самореализация обогащает общественную жизнь. Сверхзадача воспитательной деятельности - развитие человеческого потенциала как основы будущего России, благосостояния народа.

Цель воспитания

Целью воспитательной работы в деятельности кружка «Быстрее, Выше, Сильнее» в рамках инновационных подходов является создание лично-ориентированной образовательной среды, позволяющей формировать условия для полноценного физического, духовного психоэмоционального здоровья, межличностного, группового развивающего взаимодействия обучающихся, родителей, педагогов. Данная цель будет достигнута через:

- усвоение знаний основных этических и социальных норм, социально значимых знаний выработанных и принятых в российском обществе;
- развитие лично-позитивных отношений к указанным общественным нормам и ценностям, в процессе формирования опыта социально значимых отношений;
- приобретение соответствующих этим ценностям опыта и моделей поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике в процессе осуществления социально значимых дел.

Данная цель ориентирует педагогов на обеспечение позитивной динамики развития личности обучающихся. В связи с этим важно сочетание усилий педагога по развитию личности ребенка и усилий самого ребенка по своему саморазвитию. Обеспечение событийности, которое предусматривает их сотрудничество, партнерские отношения является важным фактором успеха в достижении цели.

Конкретизация общей цели воспитания применительно к возрастным особенностям обучающихся позволяет выделить в ней следующие целевые

приоритеты, которым необходимо уделять чуть большее внимание на разных уровнях общего образования:

В воспитании детей подросткового возраста 10 - 14 лет таким приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений.

Это базируется на особенности развития подростков. Ведущим интересом детей этого возраста является общение и проявление чувства взрослости, через стремление самоутвердиться среди сверстников и взрослых людей, быть самостоятельными в принятии жизненно важных решений, проявлять инициативу в выборе дел, в доминировании личных интересов, выстраивании социальных связей. Подростки стремятся активно взаимодействовать друг с другом, ищут одобрение своих действий и проявлений со стороны сверстников. В их сознании формируются более устойчивые ценностные отношения к социальным явлениям, к миру, к жизни, к окружающим людям, к образам своей будущей жизни. В этот период дети более реалистично проживают желание определенных событий, явлений, приобретений, социального статуса в своей будущей жизни. Поэтому в воспитании важно формировать следующие ценностные отношения:

- к семье, как одной из важных опор в жизни человека и источнику его счастья;
- к труду, как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне, к дисциплинированности;
- к поликультурным особенностям региона и России в целом, к культурным ценностям народов, осознания себя как гражданина России, к проявлению причастности к традициям Дома творчества;
- к природе, как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- к миру, как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- к знаниям, как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- к культуре, как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
- к здоровью и безопасности, как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир, избегание провокаций, демонстрация безопасного поведения;
- к окружающим людям, как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать

доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;

- к самим себе, как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Подростковый возраст – наиболее благоприятный возраст для развития социально значимых отношений обучающихся.

Задачи воспитания

- научить обучающихся применять умения и навыки, направленные на успешную социализацию личности в обществе и повышения уровня интеллектуального мышления и креативного воображения;

- развивать инициативность, любознательность, произвольность, способность к творческому самовыражению, стимулировать коммуникативную, познавательную, игровую и другую активность обучающихся в различных видах деятельности;

- воспитывать социально–личностные качества обучающихся, умеющих мыслить неординарно и творчески.

Планомерная реализация поставленных задач позволит организовать в объединении интересную и событийно насыщенную жизнь учащихся, что станет эффективным способом формирования положительного социального поведения учащихся.

Повышение качества дополнительного образования находится в прямой зависимости от кадров. В современных условиях реформирования образования радикально меняется статус педагога, его образовательные функции, соответственно меняются требования к его профессионально-педагогической компетентности, к уровню его профессионализма. Сегодня востребован педагог творческий, компетентный, способный к развитию умений мобилизовать свой личностный потенциал в современной системе воспитания и развития школьника, применяющий на практике новые подходы и методы.

Новые подходы – это система методов, способов, приёмов обучения, воспитательных средств, направленных на достижение позитивного результата за счёт динамичных изменений в личностном развитии обучающихся в современных социокультурных условиях.

Планируемые результаты реализации программы воспитания

Новые подходы и методы сочетают, как прогрессивные и креативные, так и стереотипные элементы образования, доказавшие свою эффективность в процессе педагогической деятельности и по результатам реализации программы воспитания планируется:

- воспитание социально-личностных качеств школьников, умеющих мыслить неординарно и творчески;

- развитие инициативности, любознательности, способности к творчеству, стимулирование коммуникативной, познавательной, игровой и другой активности школьников в различных видах деятельности;

- развитие способности учащихся применять современные новые подходы и методы, направленные на успешную социализацию личности в обществе и повышение уровня интеллектуального мышления и креативного воображения;

3.Работа с коллективом обучающихся

Работа с коллективом обучающихся детского объединения нацелена на:

- формирование практических умений по организации органов самоуправления, этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему селу, району.

4.Работа с родителями

Работа с родителями обучающихся детского объединения включает в себя:

- организацию системы индивидуальной и коллективной работы (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение родителей в жизнедеятельность детского объединения (организация и проведение открытых занятий в течение учебного года);
- оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания детей.

Календарный план воспитательной работы на 2023-2024 учебный год

№	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения	Ожидаемый результат
	Общешкольные соревнования «Осенний кросс»	Воспитание чувства товарищества	октябрь	Участие в мероприятии
	Предновогодний турнир по «футзалу»	Применение основ тактической подготовки, элементы техники и тактики игры на практике	декабрь	Участие в мероприятии
	Соревнования по баскетболу посвященные Дню защитника отечества	Применение основ тактической	февраль	Участие в мероприятии

		подготовки, элементы техники и тактики игры на практике		
	Районные соревнования по футболу	Применение основ тактической подготовки, элементы техники и тактики игры на практике	май	Участие в мероприятии

Список литературы

Список рекомендуемой литературы для педагогов:

- Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: - Челябинск, 1977
- Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1983
- Губа В., Вольф М., Никитушкин В. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. – М., 1998
- Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000
- Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащегося. Легкая атлетика. Пособие для учителей и методистов. – М.: Просвещение, 2011.
- Малков Е.А. Подружись с «королевой спорта»: Книга для учащихся. – 2-е издание, доп. – М.: Просвещение, 2012
- Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М., 1995
- Озолин Э.С. Спринтерский бег. – М.: ФиС, 1986
- Федотов М., Данилова Л. Энциклопедия физической подготовки к школе. – СПб.: Издательский дом «Нева»; М.: «ОЛМА-ПРЕСС Гранд», 2012
- Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: ФиС, 1987

Список рекомендуемой литературы для обучающихся:

- Дикуль В.И. Как стать сильным. – М.: Знание, 1990
- Коростылев Н.Б. Слагаемые здоровья. – М.: Знание, 1990
- Кулешов А.П. Эстафета. – М.: Физкультура и спорт, 1981
- Ольшанский Д.В. «Я – сам!» (очерки становления и развития детского «Я»). – М.: Знание, 1986
- Роднина И.К., Зайцев А.Г. Олимпийская орбита. – М.: Физкультура и спорт, 1986

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПОЧИНКОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

427690 Удмуртская Республика, Юкаменский район, д. Починки, ул. Средняя, 6а,
ИНН 1823001971 ОГРН 1021800584706
☎ тел. (3-91-49)

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «31» августа 2023

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы _____
С.М.Сунцов
Приказ № 1
от «31» августа 2023

Рабочая программа
«Быстрее. Выше. Сильнее»
Направленность: физкультурно - спортивная
Возраст детей: 10-14 лет
Срок реализации программы: 1 год (34 часа)

Автор - составитель
Васильев Сергей Анатольевич
педагог дополнительного образования

д. Починки, 2023 год

Календарно-тематический план

№	Дата	Название тем	Кол-во часов
1.		Техника безопасности на занятиях в секции. Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Обще развивающие упражнения (ОРУ). Специальные беговые упражнения (СБУ). Игра на внимание «Класс смирно»	1
2		Техника безопасности на занятиях прыжками в легкой атлетике. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Техника «подбора ног» и разбега при прыжках в высоту.	1
3		ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения на развитие гибкости и прыгучести. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания».	1
4		Кроссовый бег 1500 м. Совершенствование тактики защиты. Использование ранее изученных приемов в игре. Двусторонняя игра Футбол.	1
5		ОРУ. Правила проведения соревнований. Бег по пресеченной местности 10 мин. Подвижная игра «Лапта».	1
6		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 100 м. Техника разбега и отталкивания в прыжках в длину.	1
7		ОРУ. Техника приземления. Прыжки в длину с разбега. Бег 200 м.	1
8		ОРУ. Прыжковые упражнения. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Игра «Лапта».	1
9		Вредные привычки. ОРУ. СБУ. Бег 400 м. Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1
10		Правила игры Баскетбол. Передачи мяча двумя руками от груди, сверху, с отскоком от пола. Комбинации из ловли и передач мяча.	1
11		ОРУ. Различные ведения правой и левой рукой на месте. Броски двумя руками со штрафной. Учебная игра «Баскетбол».	1
12		ОРУ с мячом. Специальные баскетбольные упражнения. Ведения правой и левой рукой в движении. Броски в корзину со штрафной.	1
13		Значение и способы закаливания. Спец. баскетбольные упражнения. Ловля и передачи мяча в движении. Совершенствование ведения мяча. Учебная игра Баскетбол.	1

14		ОРУ. Передачи мяча одной рукой. Ведение, ловля и передачи мяча в парах, тройках. Двусторонняя учебная игра.	1
15		ОРУ. Остановки в баскетболе (двумя шагами, прыжком). Броски в корзину одной рукой. Броски мяча двумя руками с места из трех очковой зоны. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
16		ОРУ. Броски в корзину в движении, после остановки. Борьба за отскок мяча (подбор). Игра по упрощенным правилам.	1
17		ОРУ в движении. Тактика нападения: индивидуальные и командные действия в нападении. Финты - обводка защитника. Учебная игра.	1
18		ОРУ. Совершенствование техники «финтов». Тактика защиты: личная и зонная защита. Двусторонняя игра.	1
19		Техника безопасности на занятиях Футболом. Различные способы остановки мяча. Удары по стоящему и катящемуся мячу. Подвижные игры: «Квадрат», «В одно касание» .	1
20		ОРУ. Правила игры Мини футбол. Ведения мяча: с обводкой конусов, с передачами, с сопротивлением. Совершенствование ударов по мячу.	1
21		ОРУ. Специальные футбольные упражнения. Удары по воротам. Передачи мяча в двойках, тройках. Учебная игра.	1
22		ОРУ. Упражнения на выносливость. Ловля и отбивание мяча вратарем. Удары по воротам после ведения. Учебная игра Мини футбол (Футзал).	1
23		ОРУ. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Приемы отбора мяча. Учебная игра Мини футбол по упрощенным правилам.	1
24		ОРУ в движении. Встречная эстафета с ведением мяча. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом. Игра в Мини футбол по упрощенным правилам.	1
25		ОРУ. Вбрасывания мяча в игру. Выполнение «углового удара». Игра по упрощенным правилам.	1
26		ОРУ. Тактика нападения: индивидуальные и командные действия в нападении. Развитие выносливости. Учебная игра.	1
27		ОРУ с мячом. Совершенствование тактики нападения. Тактика защиты: индивидуальные и командные действия в защите. Учебная игра Футбол.	1
28		Кроссовый бег 1500 м. Совершенствование тактики защиты. Использование ранее изученных приемов в игре. Двусторонняя	1

		игра Футбол.	
29		ОРУ. Правила проведения соревнований. Бег по пресеченной местности 10 мин. Подвижная игра «Лапта».	1
30		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 100 м. Техника разбега и отталкивания в прыжках в длину.	1
31		ОРУ. Техника приземления. Прыжки в длину с разбега .Бег 200 м.	1
32		ОРУ. Прыжковые упражнения. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Игра «Лапта».	1
33		ОРУ. Совершенствование метания малого мяча в горизонтальную цель. Техника передачи эстафетной палочки. Техника эстафетного бега.	1
34		ОРУ. СБУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Эстафетный бег 5x50м.	1