

Управление по образованию администрации Московского района г. Минска
Государственное учреждение образования
«.....»

УТВЕРЖДЕНО

Приказ **директора (заведующего)**
государственного учреждения
образования «.....»

____.08.202 № ____

Программа кружка

«.....» **(заглавными буквами)**
(физкультурно-спортивный профиль, базовый уровень изучения
образовательной области «**Физическая культура и оздоровление**»)

Разработчик:

Петров Петр Петрович,
педагог дополнительного образования,
без квалификационной категории

Возраст учащихся: ... лет

Срок реализации: ... год(а)

Минск, 2024

Общие положения

Программа кружка «.....» направлена на обучение учащихся ... лет
основам (вид спорта).

Актуальность программы обусловлена тем, что

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что

Отличительной особенностью программы является

При разработке программы учитывались основополагающие дидактические принципы: научности, доступности, наглядности, систематичности и последовательности, связи теории с практикой, сознательности и активности, учёта индивидуальных особенностей учащихся. Эффективной реализации программы также способствуют:

принцип актуальности;

принцип вариативности (предоставление учащимся возможности выбора направления деятельности и способа самовыражения в данном направлении на основе индивидуальных потребностей, способностей и интересов; использование в педагогической практике эффективных инновационных форм и технологий проведения занятия);

принцип любви и уважения к каждому учащемуся как активному субъекту воспитания, учёта его физического развития, природных склонностей и интересов;

принцип создания ситуации успеха на основе веры в учащегося, опоры на положительное в нём, стимулирования его инициативы и творчества.

Программа разработана на основе типовой программы дополнительного образования детей и молодежи (физкультурно-спортивный профиль), утвержденной постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 20 октября 2023 года № 325.

Цель: обучение использованию на практике знаний, двигательных умений и навыков (вид спорта)

Задачи:

обучающие:

содействие получению теоретических знаний в(вид спорта);

освоение знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время проведения занятий, спортивных соревнований, спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий, а также при самостоятельных занятиях физической культурой;

воспитательные:

формирование навыков здорового образа жизни;

обучение умениям и навыкам сотрудничества со сверстниками в процессе занятий;

развивающие:

развитие физических качеств, положительных черт характера, таких, как дисциплинированное поведение, доброжелательное отношение к товарищам,

коллективизм, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели.

Формы подведения итогов реализации программы

Основными формами подведения итогов реализации программы являются участие в **спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях; открытое занятие; показательные выступления (выбрать что-нибудь одно или написать свое).**

Формы, методы обучения и воспитания

Основной формой организации образовательного процесса является занятие.

Помимо традиционного занятия (теоретического и практического) при реализации программы могут проводиться спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Для управления деятельностью учащихся, дозирования нагрузки используются фронтальный, групповой и индивидуальный методы организации занятия:

фронтальный (все учащиеся выполняют одно и тоже задание);

групповой (учащиеся делятся на группы, каждая группа выполняет свое задание);

индивидуальный (каждый учащийся выполняет свое задание самостоятельно).

Общепедагогические методы обучения:

наглядный (показ упражнений, демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий учащихся, тактических схем на макетах игровых площадок);

словесный (рассказ, обсуждение, беседа, анализ);

практический (формирование умений и навыков).

Специфические методы обучения:

метод строго регламентированного упражнения (разучивание спортивной техники, воспитание физических качеств);

игровой метод (подвижные и спортивные игры);

соревновательный метод (выполнение физических упражнений в форме соревнований).

Методы диагностики освоения программного материала

Контроль и оценка деятельности учащихся осуществляются посредством входного, текущего и итогового контроля. Входной и итоговый контроль проводится в начале и в конце учебного года в форме определения уровня физической подготовленности. Текущий контроль осуществляется на каждом занятии посредством наблюдения за правильным выполнением техники физических упражнений в форме педагогической рефлексии, которая включает рекомендации и помощь педагога.

Педагогические технологии и средства обучения

В процессе реализации программы используются технологии разноуровневого обучения, обучения в сотрудничестве, создания ситуации

успеха, педагогической поддержки, личностно-ориентированного обучения, здоровьесберегающие технологии.

Средства обучения: физические упражнения, технические приемы (вида спорта), природные и гигиенические факторы (режим, питание, личная гигиена, оздоровительные силы природы).

Организационные условия реализации программы

Программа кружка рассчитана на 1 год обучения для учащихся ... лет. Уровень изучения образовательной области – базовый. Форма получения дополнительного образования – очная.

Реализация программы осуществляется с учётом соблюдения санитарно-эпидемиологических требований (постановление Совета Министров Республики Беларусь от 7 августа 2019 г. № 525 «Об утверждении специфических санитарно-эпидемиологических требований»).

Форма организации занятий – групповая. Группы учащихся формируются с учётом возрастных особенностей. Формируются группы с постоянным составом учащихся.

... лет – по ... учебному часу ... раз(а) в неделю. Продолжительность одного учебного часа – ... минут. Общее количество часов в год -

Занятия проводятся в спортивном зале, (приспособленном помещении), соответствующем специфическим санитарно-гигиеническим требованиям, требованиям безопасного пребывания учащихся, правилам пожарной безопасности.

Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий необходимо наличие
(перечислить инвентарь и оборудование), учебно-наглядных пособий.

Учебно-тематический план

№ п/п	Названия разделов и тем	Дошкольный возраст	6–8 лет	9–10 лет	11–13 лет	14 лет и старше	
			Количество учебных часов в год				
1	Теоретическая подготовка	6	8	8	8	8	8
1.1	Простейшие правила сохранения и укрепления здоровья	1	–	–	–	–	–
1.2	Профориентационная работа	1	1	1	1	1	1
1.3	Правила безопасного поведения на занятиях	1	2	1	1	1	1
1.4	Строение организма человека. Характеристика систем	1	1	1	1	1	1

	органов человека и их функции						
1.5	Гигиенические знания и навыки	1	1	1	1	1	1
1.6	Влияние физических упражнений на организм учащихся	1	–	–	–	–	–
1.7	История развития физической культуры и спорта	–	1	1	1	1	1
1.8	Организация и проведение спортивных соревнований, спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий	–	–	1	1	1	1
1.9	Понятие о технике и тактике в (указать вид спорта)	–	1	1	1	1	1
1.10	Требования к месту занятий и спортивному инвентарю	–	1	1	1	1	1
2	Практическая подготовка	66	136	208	280	316	424
2.1	Физическая подготовка						
2.1.1	Общая физическая подготовка	30	48	58	82	88	115
2.1.2	Специальная физическая подготовка	6	36	48	62	70	95
2.2	Ознакомление и разучивание движений в (указать вид спорта)	16	–	–	–	–	–
2.3	Техническая подготовка	–	22	46	62	72	95
2.4	Тактическая подготовка	–	10	18	20	26	40
2.5	Интегральная подготовка	–	16	34	50	56	75
2.6	Подвижные игры с элементами (указать вид спорта)	12	–	–	–	–	–

2.7	Определение уровня физической подготовленности	2	–	–	–	–	–
2.8	Тестовые упражнения	–	4	4	4	4	4
2.9	Участие в спортивных соревнованиях, спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятиях	Согласно годовому плану					
	Всего	72	144	216	288	324	432

***выбираем пункты учебно-тематического плана, которые подходят для возраста учащихся, указанного в программе**

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка

1.1. Простейшие правила сохранения и укрепления здоровья

Признаки здоровья и простейшие признаки заболевания. Соблюдение режима дня (подъем, утренняя зарядка, умывание, чередование времени занятий и отдыха, сон). Здоровое питание как фактор полноценного развития ребенка. Продукты и их энергетическая ценность.

1.2. Профориентационная работа

Формирование у учащихся основ выбора профессии, положительных мотивов трудовой деятельности, первоначального интереса к каким-либо профессиям посредством занятий физической культурой и спортом.

1.3. Правила безопасного поведения на занятиях

Обучение правилам безопасного поведения на занятиях и участия в спортивных, спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Предупреждение травматизма в местах занятий. Правила безопасности при самостоятельных занятиях. Причины травм и их профилактика.

1.4. Строение организма человека. Характеристика систем органов человека и их функции.

Краткие сведения о строении организма. Характеристика систем органов человека и их функций. Влияние занятий физическими упражнениями на организм учащегося.

1.5. Гигиенические знания и навыки.

Закаливание, режим дня, сон, понятие о правильном и сбалансированном питании. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий физической культурой и спортом.

1.6. Влияние физических упражнений на организм учащихся.

Физиологические основы занятий физической культурой и спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на сердечно-сосудистую,

дыхательную и центральную нервную системы, связочно-мышечный аппарат, обмен веществ, профилактику заболеваний.

1.7. История развития физической культуры и спорта

История развития физической культуры и спорта, олимпийское движение.

1.8. Организация и проведение спортивных соревнований, спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий

Требования к организации и проведению спортивных соревнований, спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий. Ознакомление с правилами проведения спортивных соревнований.

1.9. Понятие о технике и тактике в (указать вид спорта)

Характеристика понятий основных тактических действий, технических приемов, целесообразность и особенность их применения на практике. Значение правильной техники для качественного усвоения программного материала. Значение тактических приемов в (указать вид спорта).

1.10. Требования к месту занятий и спортивному инвентарю

Характеристика мест занятий для их проведения. Спортивный инвентарь и оборудование для занятий и уход за ними. Требования к спортивной одежде и внешнему виду учащихся.

2. Практическая подготовка

2.1. Физическая подготовка

2.1.1. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения.

(Перечислить упражнения).

Прикладные упражнения.

(Перечислить упражнения).

Общеразвивающие упражнения.

(Перечислить упражнения).

Упражнения без предметов.

(Перечислить упражнения).

Упражнения с гимнастической палкой.

(Перечислить упражнения).

Упражнения со скакалкой.

(Перечислить упражнения).

Упражнения в парах.

(Перечислить упражнения).

Упражнения с набивным мячом.

(Перечислить упражнения).

Упражнения с гантелями переменной массы.

(Перечислить упражнения).

Упражнения на гимнастических снарядах.

(Перечислить упражнения).

Упражнения в равновесии.

(Перечислить упражнения).

Упражнения на растягивание мышц, расслабление.

(Перечислить упражнения).

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.

(Перечислить упражнения).

Упражнения для развития мышц туловища.

(Перечислить упражнения).

Упражнения для развития мышц нижних конечностей и таза.

(Перечислить упражнения).

Упражнения в висах и упорах.

(Перечислить упражнения).

Акробатические упражнения.

(Перечислить упражнения).

Упражнения на батуте.

(Перечислить упражнения).

Подвижные игры и игровые задания с использованием общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами, изученных упражнений из (вид спорта).

Преодоление туристской полосы препятствий.

Если из вышеперечисленного вы детям не даете, либо материально-техническая база не позволяет проводить, то и писать не нужно, выбрать только то, что необходимо для вашего вида двигательной активности!!!

2.1.2. Специальная физическая подготовка

Перечислить упражнения специальной физической подготовки избранного вида двигательной активности (вида спорта).

2.2. Ознакомление и разучивание движений в (указать вид спорта)

Перечислить целостные упражнения или движения, которые нужно изучить.

2.3. Подвижные игры с элементами (указать вид спорта)

Перечислить названия подвижных игр или эстафет

2.4. Определение уровня физической подготовленности (если есть в учебном плане)

Перечислить упражнения.

2.5. Участие в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Согласно годовому плану.

Ожидаемые результаты

В результате освоения программы учащиеся
будут знать:

.....

будут уметь:

.....

будут владеть

.....

Литература и информационные ресурсы

Нормативные правовые документы

1. Кодекс Республики Беларусь об образовании: по состоянию на 1 сент. 2022 г. – Минск : Национальный центр правовой информации Республики Беларусь, 2012. – 512 с.

2. О типовых программах дополнительного образования детей и молодёжи [Электронный ресурс] : постановление Министерства образования Республики Беларусь, 20.10.2023, №325 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=W22441011p>. – Дата доступа: 16.07.2024.

3. Об установлении перечня документов, обязательных для ведения отдельными педагогическими работниками, и исключения практики привлечения педагогических работников к выполнению работ, не относящихся к выполнению их трудовых функций [Электронный ресурс]: постановление Министерства образования Республики Беларусь, 27.12.2017, №164 // Академия образования. – Режим доступа: https://akademy.by/files/documents/MD-MSOP/Matematika/Perechen_docum.pdf. – Дата доступа: 26.02.2024.

4. Положение об учреждении дополнительного образования детей и молодежи [Электронный ресурс]: постановление Министерства образования Республики Беларусь, 25.07.2011, № 149 (в ред. Постановления Министерства образования Республики Беларусь от 19.09.2022 № 318) // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=W22238827&p1=1&p5=0>. – Дата доступа: 22.02.2024.

5. Специфические санитарно-эпидемиологические требования к содержанию и эксплуатации учреждений образования [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Республики Беларусь, 07.08.2019, № 525 (в ред. постановлений Совмина от 17.01.2022 № 29, от 31.08.2022 № 570, от 15.11.2022 № 780, от 14.01.2025 №21) // Министерство образования Республики Беларусь. – Режим доступа: <https://edu.gov.by/sistema-obrazovaniya/glavnoe-upravlenie-obshchego-srednego-doskolnogo-i-spetsialnogo-obrazovaniya/srennee-obr/sanitarnye-normy-pravila-i-gigienicheskie-normativy>. – Дата доступа: 18.01.2025.

Литература и информационные ресурсы для педагога

СОГЛАСОВАНО

Начальник управления
по образованию администрации
Московского района г. Минска

_____ А.Д.Куницкая

_____.08.202

Проверено: _____

подпись

Н.В.Цветинская

дата

Проверено: _____

подпись

дата

***если согласование и «проверено» не помещаются на листе, печатаем их на обратной стороне листа**