

**МКУ «Районное управление образования»
Администрации МО «Кабанский район»
Республики Бурятия
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Селенгинская гимназия»**

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете ОУ
«__»_____201_г.
Протокол №__от_____

УТВЕРЖДАЮ
Директор гимназии
_____/ Сибирцева Л.Д.
Приказ
№__от «__»_____201_г.

**Программа физкультурно-оздоровительной
работы МАОУ «Селенгинская гимназия»**

2017г.

Пояснительная записка

Настоящая типовая программа является техническим нормативным правовым документом, определяющим модель образовательного процесса при реализации образовательной программы дополнительного образования детей и молодежи по физкультурно-спортивному профилю.

Актуальность ее состоит в том, что она ориентирована на организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребностей учащихся в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности. Данная программа позволяет сохранить принцип вариативности в дополнительном образовании детей и молодежи, расширяя рамки свободы творчества педагогов.

Физкультурно-спортивный профиль включает образовательные области, связанные с видами спорта и оздоровительными направлениями физической культуры, определяемыми учебно-программной документацией образовательной программы дополнительного образования детей и молодежи.

Содержание дополнительного образования детей и молодежи по физкультурно-спортивному профилю тесно связано с образовательным процессом по учебному предмету "Физическая культура и здоровье", спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работой с учащимися в свободное от учебы время.

При реализации образовательной программы данного профиля пополняется, закрепляется и совершенствуется учебный материал, изученный на уроке, у учащихся расширяются и углубляются знания о различных видах спорта.

Дополнительное образование детей и молодежи по физкультурно-спортивному профилю осуществляется в соответствии с целью, задачами и принципами системы физического воспитания и опирается на ее программные и нормативные основы.

Освоение образовательных областей при получении дополнительного образования детей и молодежи физкультурно-спортивного профиля осуществляется на базовом и повышенном уровнях в очной форме получения образования.

Срок получения дополнительного образования детей и молодежи определяется учебно-программной документацией образовательной программы дополнительного образования детей и молодежи по физкультурно-спортивному профилю.

Цель реализации программы – социальное, физическое, интеллектуальное развитие личности учащихся на основе освоения компонентов коммуникативной и двигательной деятельности.

Задачи:

- развивать мотивацию учащихся к познанию и физическому совершенствованию;
- формировать социальный опыт средствами групповой деятельности;
- осваивать различные формы взаимодействия и сотрудничества посредством овладения элементами видов спорта;
- формировать произвольное поведение, развивать инициативность, творчество, активность;
- осваивать элементы здорового образа жизни;
- содействовать развитию функциональных систем организма посредством развития основных физических качеств;
- овладевать основами техники и тактики избранного вида спорта.

Образовательный процесс при реализации типовой программы физкультурно-спортивного профиля осуществляется в объединениях по интересам с учетом возраста учащихся.

Занятия для детей младшего школьного возраста (6-10 лет) проводятся до 2 учебных часов в неделю, среднего школьного возраста (11-13 лет) – до 4 учебных часов в неделю, старшего возраста (от 14 лет) – до 6 учебных часов в неделю.

Продолжительность одного занятия не превышает:

- трех часов в объединениях по интересам второго и последующих годов обучения для учащихся старшего возраста;
- двух часов – в объединениях по интересам первого года обучения для учащихся старшего возраста и на протяжении всего периода обучения для младшего и среднего школьного возраста.

При построении учебного занятия в соответствии с принципом чередования нагрузки и отдыха перерыв между учебными часами не предусматривается. Основной формой организации образовательного процесса являются теоретические и практические учебные занятия.

Образовательный процесс строится, как на общепедагогических дидактических принципах (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.), так и на специальных, выражающих специфические закономерности физического воспитания. Перечень направлений дополнительного образования детей и молодежи по физкультурно-спортивному профилю.

К основным направлениям по физкультурно-спортивному профилю относятся виды спорта и оздоровительные направления физической культуры, соответствующие запросам учащихся, их законных представителей, общества, которые определяются учебно-программной документацией образовательной программы дополнительного образования детей и молодежи:

- * индивидуальные виды спорта: шахматы, настольный теннис и другие;
- * циклические виды: спорта лёгкая атлетика (ряд видов), лыжные гонки, плавание;
- * командные (игровые) виды спорта: баскетбол, волейбол, мини-баскетбол;
- * спортивные единоборства: рукопашный бой;
- * сложнокоординационные виды: спортивные танцы, стрельба пулевая;

Учебно-тематический план раскрывает последовательность освоения содержания разделов, тем изучаемой образовательной области учебного предмета, учебной дисциплины; определяет количество часов на каждую из них и соотношение учебного времени, отводимого на теоретические и практические занятия.

Время, отведенное на изучение образовательных областей, тем, учебных предметов, учебных дисциплин определяется в соответствии с уровнями их изучения, сроками и формами получения образования, возрастом учащихся, ресурсным обеспечением.

Наименования разделов, тем

Количество часов

I. Теоретическая подготовка от 4% до 7%

II. Практическая подготовка от 93% до 96%

1. Общая физическая подготовка

2. Специальная физическая подготовка

3. Техническая подготовка

6. Участие в соревнованиях и контрольных стартах

7. Судейская практика

8. Контрольные испытания (приемные и переводные)

Содержание программы

Основу содержания типовой программы дополнительного образования детей и молодежи физкультурно-спортивного профиля составляет теоретическая и практическая подготовка, участие в соревнованиях по видам спорта.

В соответствии с учебно-тематическим планом в этом компоненте программы представляется краткое описание теоретических и практических видов занятий, раскрывающих каждую тему.

Содержание программы дополнительного образования детей и молодёжи спортивно-оздоровительного профиля предполагает изучение различных образовательных областей и тем:

Теоретическая подготовка:

- правила безопасного поведения на занятиях;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- основные понятия спортивной тренировки;
- правила избранного вида спорта;
- краткий обзор состояния и развития избранного вида спорта;
- основы техники избранного вида спорта;
- государственный физкультурно-оздоровительный комплекс РФ;
- организация и проведение соревнований;
- врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- требования к месту занятий и инвентарь;
- основы формирования здорового образа жизни;
- прикладно-ориентированная физическая подготовка.

Практическая подготовка:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- участие в соревнованиях и контрольных стартах;
- судейская практика;
- контрольные испытания (приемные и переводные).

На первом году обучения учащимся прививаются умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечивается разносторонняя физическая подготовка, сообщаются элементарные теоретические сведения.

На втором году обучения ставится задача расширения круга изучаемых технических приемов и тактических действий, формирования умений выполнять изученные приемы в усложненных условиях, дальнейшего развития физических качеств с учетом специфики избранного вида спорта. Также значительно расширяется объем теоретических знаний, совершенствуется психологическая устойчивость.

На третьем и последующих годах обучения совершенствуется физическая подготовка учащихся. Основное внимание уделяется развитию тех физических качеств, которые необходимы для овладения сложными техническими приемами, индивидуальными, групповыми и командными тактическими действиями.

Техническая и спортивная подготовка ставит своей задачей отработку быстроты и точности выполнения поставленных целей и задач.

Ожидаемые результаты образовательной деятельности по программе:

- повышение уровня личностного и социального развития учащихся;
- развитие коммуникативных способностей, инициативности, самостоятельности;
- рост уровня развития двигательных способностей и физической подготовленности;
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни;
- формирование умений осваивать новые виды деятельности, посредством занятий физическими упражнениями;
- овладение умениями и навыками избранного вида спорта;
- развитие интереса учащихся к профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта;
- потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом и стойкий интерес к ним.

Методы реализации программного материала и организации учащихся на занятиях

Реализация типовой программы физкультурно-спортивного профиля требует многообразия методов работы, направленных на создание оптимальных условий для достижения ожидаемых результатов в обучении, воспитании, развитии учащихся, удовлетворения их индивидуальных возможностей, потребностей, интересов, раскрытия личностного потенциала каждого.

Методы организации

Фронтальный метод применяется на каждом занятии, когда одно и то же упражнение выполняется всеми учащимися одновременно при проведении ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений. Даются указания и оценка только в общей форме, всем занимающимся.

Поточный метод – все выполняют упражнения "поток", когда один занимающийся еще не закончил выполнение задания, а другой уже приступает к нему. Это упражнения с продвижением вперед (например, упражнения в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, упражнения в ведении мяча). При этом таких потоков может быть 2-3.

Посменный метод заключается в том, что учащиеся выполняют упражнения сменами, по несколько человек одновременно.

Групповой метод заключается в распределении учеников на 2-3 группы. Одна под наблюдением педагога разучивает новое упражнение, а другие самостоятельно выполняют ранее изученные упражнения или играют.

В процессе занятий используется индивидуальный метод, когда каждый занимающийся самостоятельно выполняет данное ему задание под контролем педагога.

Использование каждого из указанных методов организации учащихся на занятии зависит от поставленных задач, условий, в которых проводится занятие, возраста занимающихся.

Наиболее целесообразно в образовательном процессе смешанное использование разных методов организации, ведущее к повышению эффективности физкультурных занятий.

Методы обучения

В ходе обучения двигательным умениям и навыкам используются две большие группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями физкультурно-спортивной практики.

Выбор методов определяется задачами и содержанием образовательного процесса, условиями проведения занятий, возрастными и половыми особенностями, степенью подготовленности занимающихся.

К суггестивным (словесным) методам относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение.

Наглядные методы многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса подготовки. К ним, прежде всего, следует отнести показ отдельных упражнений и их элементов, просмотр видеоматериалов, использование макетов игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем.

Методы обучения, основанные на двигательной деятельности занимающегося, можно подразделить на методы строго регламентированного упражнения, соревновательный и игровой.

Методы строго регламентированного упражнения заключаются в строгой упорядоченности действий выполняющего упражнения и достаточно четком регулировании воздействующих факторов.

Существует ряд разновидностей методов строго регламентированного упражнения. К ним относятся, прежде всего, две основные группы: методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники (целостно-конструктивные и расчлененно-конструктивные), и методы, преимущественно направленные на воспитание двигательных качеств (непрерывные и интервальные).

При организации образовательного процесса, особенно с учащимися младшего и среднего школьного возраста, как основной применяется игровой метод в виде подвижных и спортивных игр. Он может быть использован на материале самых разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются организации в соответствии с требованиями игрового метода.

Игровой метод используется в процессе спортивной подготовки не столько для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности образовательного процесса.

Воспитательные мероприятия способствуют формированию нравственных чувств и понятий учащихся, в доступной и занимательной форме раскрывают основные понятия спортивной этики, способствуют воспитанию у занимающихся чувства гордости за российский спорт и значимость здорового образа жизни.

Тематические часы: "Юный спортсмен – пример для подражания", "Гордость отечественного спорта".

Беседа – широко распространенная форма нравственного воспитания, позволяющая включить в нее учащихся, задавать вопросы, выслушивать мнения, приводить факты, доказывать свое убеждение – эта форма оставляет глубокое впечатление в сознании юных спортсменов.

Тематика бесед: ”Этика юного спортсмена“, ”О воле и мужестве спортсменов“, ”О спортивной чести“.

Диспуты, являясь активной формой нравственного просвещения, позволяют формировать нравственные понятия и убеждения и создают хорошую базу для воспитания убежденности, самостоятельности в суждениях, оценках, принципиальности. Участие в диспутах известных российских, бурятских спортсменов, тренеров повышает эффективность их воспитательного воздействия. Примерные темы: ”Помогает ли спорт в учебе?“, ”Место спорта в формировании активной жизненной позиции“ и т.д.

Просмотры фильмов о спорте, знакомство с литературой на спортивную тематику с последующим обсуждением, в процессе которого учащиеся заинтересованно высказывают свое мнение, защищают и отстаивают свою точку зрения, являются полезной формой нравственного воспитания. Они помогают уточнять необходимые в жизни нравственные понятия, обогащают нравственный опыт.

Встречи с мастерами спорта, выдающимися спортивными деятелями, которые могут интересно и увлекательно рассказать о подготовке и участии в крупных республиканских и международных соревнованиях, общении с высококвалифицированными зарубежными спортсменами и тренерами.

Соревнования – специфическая форма нравственного воспитания подрастающего поколения. Эта специфика определяется тем, что соревнования представляют собой форму спортивной деятельности. Соревноваться – значит соперничать с другими людьми в достижении определенного результата. Основным принципом соперничества спортсменов является принцип справедливости и честной спортивной борьбы. В командных соревнованиях четко выступает зависимость успеха коллектива от успеха каждого. Эта зависимость легко осознается, что приводит к формированию положительного нравственного опыта. Конкретно поставленная цель, значимость поставленных перед спортсменом задач, установка на проявление ведущих морально-волевых качеств – важные условия, определяющие эффективность этой формы нравственного воспитания. Правила соревнований ставят спортсмена в строго определенные условия спортивной борьбы с соперником. Они требуют не только дисциплины, честности, самообладания, но и уважения к сопернику, судьям, зрителям, умения проявить твердость характера в борьбе за престиж команды.