******

***Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»***

**Пояснительная записка**

Современное состояние общества, темпы его развития предъявляют высокие требования к человеку и его здоровью. Человек вынужден строить свою деятельность в непростых условиях, которые можно охарактеризовать рядом неблагоприятных факторов. Неудовлетворительное состояние окружающей среды, жизнь в условиях постоянного психологического стресса, недостаток в активной двигательной деятельности, приводящий к снижению защитных функций организма, распространение вредных привычек, изменение направления социально – экономического развития государства, ситуация социальной нестабильности.

Осознавая всю важность физического воспитания подрастающего поколения, в настоящее время одним из стратегических направлений образования в России является проблема сохранения и укрепления здоровья детей нации в целом. Исследования показывают, что традиционная организация образовательного процесса создает у обучающихся постоянные стрессовые перегрузки, которые способствуют развитию хронических болезней. Все это говорит о том, что необходимо найти пути и выходы наиболее результативных форм и методов укрепления здоровья подрастающего поколения. Приобщение обучающихся к проблеме сохранения своего здоровья – это прежде всего процесс социализации, воспитания. Это сознание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для всех желающих обучающихся принимать участие в спортивных мероприятиях Савинского муниципального района. Программа «Спорт – норма жизни» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

***Направленность и классификация***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спорт – норма жизни» физкультурно-спортивной направленности. По форме организации содержания и процесса педагогической деятельности программа комплексная, по степени авторства – модифицированная.

***Актуальность***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спорт – норма жизни» направлена на достижение цели по увеличению доли обучающихся в Савинском муниципальном районе, систематически занимающихся физической культурой и спортом путем решения задачи по созданию условий для занятий физической культурой и спортом.

Ключевым результатом дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спорт – норма жизни» является комплекс мероприятий  по активизации спортивно-массовой работы с обучающимися в Савинском муниципальном районе.

 ***Уровень реализации программы* -** базовый.

***Адресат программы* -** обучающиеся в возрасте от 5 до 18 лет.

***Объем программы* -** общее количествомероприятий 79.

***Срок освоения программы*** - 1 год определяется содержанием программы и обеспечивает возможность достижения планируемых результатов, заявленных в программе.

***Цель программы:***

Увеличить число обучающихся в Савинском муниципальном районе, систематически занимающихся физической культурой и спортом, путем активизации участия в спортивно-массовых мероприятиях, в том числе вовлечения в подготовку и выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

***Задачи:***

**Обучающие:**

**-** Формирование навыков здорового образа жизни средствами спортивно-массовой работы в Савинском муниципальном районе.

- Популяризация спорта среди детей и молодежи.

- Вовлечение большого количества занимающихся спортом.

**Развивающие:**

**-** Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.

**Воспитательные:**

**-** Укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения и воспитание гармонично развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

**-** Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

***Планируемы результаты***

В результате освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спорт – норма жизни» ожидается:

- увеличение количества обучающихся образовательных организаций Савинского муниципального района, занимающихся спортом.

- увеличение количества обучающихся, занимающихся командными спортивными играми.

- увеличение показателя вовлеченных к сдаче нормативов ВФСК ГТО.

***Учебный план***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела, темы | Общее количество часов | Форма аттестации/контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Спортивные мероприятияМуниципальныеРегиональные Всероссийские | 16698608 | 0000 | 16698608 | Результаты соревнований |
| 2 | Сдача нормативов ГТО | 80 | 0 | 80 | Результаты сдачи нормативов ГТО |
| ИТОГО | 246 | 0 | 246 |  |

***Содержание программы***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятия** | **Дата проведения** | **Место проведения** |
| 1 | Открытые первенства и Чемпионат Савинского муниципального района по шахматам (он-лайн) | 11.09.2022г. | с/к «Атлант» |
| 2 | Районные л/атл. соревнования (старшие классы) | 13.09.2022г. | с/к «Атлант» |
| 3 | Районная эстафета по легкой атлетике | 13.09.2022г. | с/к «Атлант» |
| 4 | **Областные спортивные игры школьных спортивных клубов –** **лёгкая атлетика** | **20 октября 2022г.** | **г. Иваново** |
| 5 | **Областная семейная физкультурно-спортивная акция «Быть здоровым – здорово!»** | **Октябрь 2022 г** |  |
| 6 | **Областные соревнования по** **пулевой стрельбе, 1 этап** | **3 декада Октября 2022г.** | **г. Иваново** |
| 7 | Соревнования для дошкольников «Малышок» (турист. полоса препятствий) | 05.10.2022г. | МКУ ДО ЦДО |
| 8 | Соревнования по двоеборью (бег, стрельба) | 06.10.2022г. | с/к «Атлант» |
| 9 | Соревнования по пулевой стрельбе | 13.10.2022г. | с/к «Атлант» |
| 10 | Настольный теннис | 27.10.2022 | МБОУ Савинская средняя школа |
| 11 | Муниципальный этап Всероссийской акции «Физическая культура и спорт – альтернатива пагубным привычкам» | 10.11.2022 | МКУДО ЦДО |
| 12 | Тэг-регби | 24.11.2022 | с/к «Атлант» |
| 13 | **Зональный этап по настольному теннису** | II декада ноября 2022 | г. Южа |
| 14 | Соревнования по спортивному многоборью (начальные классы) | 01.12.2022г. | МБОУ Савинская средняя школа |
| 9 | Соревнования по футболу | 08.12.2022 г | с/к «Атлант» |
| 15 | Соревнования для дошкольников «Малышок» (ОФП) | 14.12.2022г. | МКУДО ЦДО |
| 16 | Школьный этап Фестиваля «Веселые старты» | Декабрь 2022 г. | с/к «Атлант» |
| 17 | **Спортивные игры ШСК обучающихся общеобразовательных школ Ивановской области. Мини-футбол, в рамках общероссийского проекта «Мини-футбол – в школу»** | **1-2 декады января****2021г.** | **г. Южа****(зона)** |
| 18 | **Спортивные игры ШСК обучающихся общеобразовательных школ Ивановской области. Мини-футбол, в рамках общероссийского проекта «Мини-футбол – в школу»** | **2-3 декады января****2021г.** | **г. Иваново****(финал)** |
| 19 | Открытые первенства и Чемпионат Савинского муниципального района по шахматам | 05.01.2023г. | МКУДО ЦДО |
| 20 | Мини-футбол | 06.01.2023г. | с/к «Атлант» |
| 21 | Баскетбол (девушки) | 12.01.2023г. | с/к п. Архиповка |
| 22 | Баскетбол (юноши) | 19.01.2023г. | с/к п. Архиповка |
| 23 | **Областные спортивные игры ШСК обучающихся общеобразовательных школ Ивановской области в рамках Чемпионата ШБЛ «КЭС-БАСКЕТ».****Баскетбол** | **2 декада января****2023г.** | **г. Южа****(зона)** |
| 24 | Муниципальный этап Фестиваля «Веселые старты» | Январь 2023 г. | с/к «Атлант» |
| 25 | Лыжные гонки | 02.02.2023г. | с/к «Атлант» |
| 26 | **Областные спортивные игры ШСК обучающихся общеобразовательных школ Ивановской области.** **Лыжные гонки**  | **2 декада февраля****2023г.** | **г. Шуя** |
| 27 | **Областные соревнования по пулевой стрельбе. 2 этап** | **2 декада февраля****2023г.** | **г. Иваново** |
| 28 | Соревнования для дошкольников «Малышок» («Зимние забавы») | 08.02.2023г. | МКУ ДО ЦДО |
| 29 | Баскетбол (3х3) | 09.02.2023г. | с/к «Атлант» |
| 30 | Соревнования по пулевой стрельбе | 16.02.2023г. | тир МКОУ Воскресенская СШ |
| 31 | Соревнования по зимнему биатлону | 24.02.2023г. | с/к «Атлант» |
| 32 | **Региональный этап всероссийских соревнований «Веселые старты»** | **1 декада марта 2023г.** | **г. Иваново** |
| 33 | Муниципальный этап фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" | 2 декада марта 2023г. | с/к «Атлант» |
| 34 | **Региональный этап фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"** | **3 декада марта 2023г.** | **г. Иваново** |
| 35 | Волейбол (девушки) | 16.03.2023г. | с/к «Атлант» |
| 36 | Волейбол (юноши) | 23.03.2023г. | с/к «Атлант» |
| 37 | Соревнования по шахматам (в рамках «Спартакиады») | 30.03.2023г. | МКУДО ЦДО |
| 38 | **Областные спортивные игры ШСК обучающихся общеобразовательных школ (Волейбол)** | **3 декада марта 2023г.** | **г. Южа****(зона)** |
| 39 | Мини-волейбол(начальные классы) | 06.04.2023г. | МБОУ Савинская средняя школа |
| 40 | Соревнования по шашкам (в рамках «Спартакиады») | 13.04.2023г. | МКУДО ЦДО |
| 41 | Районные соревнования школьников «Президентские состязания» | 20.04.2023г. | МБОУ Савинская средняя школа |
| 42 | Тэг-регби | 27.04.2023г. | с/к «Атлант» |
| 43 | Соревнования по легкой атлетике(начальные классы) | 04.05.2023г. | с/к «Атлант» |
| 44 | Спортивное многоборье. Эстафетный бег (старшие классы) | 11.05.2023г. | с/к «Атлант» |
| 45 | **Региональный этап** **«Президентских спортивных игр»** | **2 декада мая 2023г.** | **г. Шуя** |
| 46 | **Региональный этап** **«Президентских состязаний»** | **3 декада мая 2023г.** | **г. Шуя** |

***Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»***

***Условия реализации программы***

Мероприятия проводятся на базе СК «Атлант», МКУДО ЦДО, МБОУ Савинской средней школы, спорткомплекса с.Архиповка. Для успешной реализации программы потребуются следующие учебно-методические материалы:

1. Футбольные, баскетбольные, волейбольные мячи
2. секундомеры
3. спортивная форма по всем видам спорта

***Формы аттестации***

Текущий контроль – отчеты о проведенных мероприятиях;

Итоговый контроль, проводится в конце учебного года в форме годового отчета.

***Список литературы***

***для педагога***

1. Былеева Л., Коротков И., Яковлев П. Подвижные игры. - М.: ФиС, 2002. - 390 с.

2. Володин А.В. К определению предмета и понятий теории и методики спортивных игр: [Электронный ресурс] // http://mtppc2009.kurs-ksu.ru/documents/21/6.doc.

3. Зайцев В.П. Формирование культуры здоровья студентов // Технолог (журнал Белгородского государственного технологического университета им. В. Г. Шухова). - 2006. - №8(47). - С. 22 - 27.

4. Королева С.А. Игровые модели соперничества и сотрудничества в физкультурно-спортивной работе со студентами: [Электронный ресурс] // http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N1/p40-42.htm.

5. Лебедь Ф. Формула игры: общая теория спортивных игр, обучение и тренировка: [Монография] / Ф. Лебедь. - Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2005. - 392 с.

6. Мусиков Г.В., Захаров П.А. Спортивная игра в общей теории игр // Физическое воспитание студентов. - 2009. - №2. - С. 81 - 88.

7. Официальный сайт Министерства здравоохранения и социального развития РФ - www.minzdravsoc.ru.

8. Самусенков О.И. Педагогическая технология реализации культурного потенциала игровых видов спорта. - М.: МГИУ, 2000. - 204 с.

9. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник / под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Академия, 2002. - 520 с.

10. Столяров В.И. Игровая модель соперничества и ее разновидности // Спортивные игры в физическом воспитании и спорте: Материалы междунар. науч.-практ. конф. - Смоленск, 2002. - С. 14 - 20.

***для учащихся***

1. Амелин, А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А.Н. Амелин, В.А. Пашинин. – М.: Физкультура и спорт, 1980. –112 с.

2. Барчукова, Г.В. Учись играть в настольный теннис./ Г.В. Барчукова. – М.: Советский спорт, 1989. – 48 с.

 3. Волков, В.М., Мильнер Е.Г. Человек и бег. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с., ил.
4. Гиревой спорт – 2002: справочник. – Рыбинск: Всероссийская федерация гиревого спорта, 2002. – 96 с.

5. Гиревой спорт: правила соревнований. – Рыбинск: Президиум ВФГС, 2007. - 12 с.

6. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. - 384 с.

7. Захаров, Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общ. ред. А.В. Карасева. — М.: Лептос, 1994. — 368 с.

8 Лосева, И.И. Основы знаний для самостоятельных занятий физической культурой студентов с отклонениями в состоянии здоровья: учебно-методическое пособие / В.Ф. Свитин, Г.И. Дулькина, Н.А. Кондакова, под общ. ред. И.И. Лосевой. – Минск: БГЭУ, 2005. – 79 с.