

**Аннотация рабочей программы  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы Государственного бюджетного  
учреждения для детей - сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, «Белгородский центр развития и  
социализации ребёнка «Южный»  
физкультурно - спортивной направленности «Здоровье»  
на 2023-2024 учебный год**

**Группа воспитанников 7- 17 лет.**

**Программа адресована** воспитанникам младшего, среднего и старшего школьного возраста.

**Срок реализации 1 год.**

**Состав групп** формируется на основе свободного набора детей.

**Наполняемость групп** от 4 до 10 воспитанников.

**Ценность программы** заключается в том, что она создает благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но духовных способностей детей, способствует сохранению и укреплению здоровья, обеспечивает физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей. Занятия по Программе дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений.

Физкультурные занятия являются составной частью системы дополнительного образования. Выбор видов деятельности и конкретных тем занятий определяется возрастным составом воспитанников, потребностями воспитательно-образовательной системы учреждения, годовым планом работы, а также зависят от возможностей материально-технической базы для занятий и времени года.

Обязательным является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к воспитанникам с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

**На год обучения отводится 570 часов** для занятий в трёх возрастных группах, по **190 часов** для каждой возрастной категории и включает в себя теоретические и практические занятия, проведение мониторинга в течение учебного года: исходный (входящий - сентябрь (первые 2 недели), для вновь прибывших воспитанников (в течение

учебного года, с момента зачисления); текущий (по мере необходимости), промежуточный (итоговый) - май (последние 2 недели).

Занятия проводятся 3 раза в неделю, продолжительность – 45 мин

**Цель программы:** содействие всестороннему развитию личности, посредством формирования культуры здорового образа жизни.

**Задачи программы:**

*Образовательная:* формирование культуры здорового образа жизни, устойчивой привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья. Выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, соблюдении правил техники безопасности во время занятий.

*Развивающая:* развитие физических качеств и способностей, необходимых для полноценного развития организма и формирования личности, подготовка к участию в спортивных соревнованиях.

*Воспитательная:* воспитание потребности в ежедневных физических упражнениях; самостоятельности, инициативности, самоорганизации, взаимопомощи; приобретение грации, пластичности, выразительности движений, физической выносливости; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

**Форма проведения занятий:** физкультурное занятие (фронтальное, индивидуальное), активный отдых (туристские прогулки, физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья)., задания подобраны с учётом индивидуальных особенностей и уровня подготовленности воспитанников всех возрастных подгрупп: 7-10 лет, 11-13 лет, 14-17.

**Предполагаемый конечный результат реализации программы**

В результате освоения рабочей программы воспитанники **7-10 лет** начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

*Воспитанник научится:*

- ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
- выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять приёмы самостраховки и страховки;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

В результате освоения рабочей программы воспитанник **11 - 13 лет научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе.
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

В результате освоения рабочей программы воспитанники **14-17 лет** воспитанник научится:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально-ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;