

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Аннотация программы……………………………………. | **3** |
| 2. | Пояснительная записка……………………………………… | **5** |
| 3. | Учебно-тематический план………………………………... | **10** |
| 4. | Содержание программы | **11** |
| 5. | Обеспечение программы | **13** |
| 6. | Мониторинг образовательных результатов | **14** |
| 7. | Список информационных источников | **16** |

**Аннотация программы**

**I. Общие сведения**

1. Субъект РФ – Ярославская область

2. Название организации для детей-сирот

Государственное учреждение Ярославской области «Переславль-Залесский санаторный детский дом»

3. Автор-составитель программы:

Заместитель директора по УВР Удоева И.С.

5. Контактная информация (эл. почта, телефон)

8 910 665 26 91

6. Год создания 2018

**II. Аннотация общеразвивающей программы психолого-педагогической направленности**

Название программы:

дополнительная образовательная общеразвивающая программа по спортивно-оздоровительной и патриотической деятельности.

1.Объем программы (в часах) 216 ч.

Младший школьный возраст 216 часов (3 раза в неделю по 2 часа)

2. Сроки реализации программы (в месяцах) 9 мес.

3. Направление программы:

* удовлетворение индивидуальных потребностей воспитанников в занятиях физической культурой и спортом;
* формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья воспитанников;
* обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания воспитанников;
* социализация и адаптация воспитанников к жизни в обществе.

4. Категория детей, для которых предназначена программа:

* Младший школьный возраст

Наличие ограниченных возможностей здоровья

Указать какие:

* Смешанные специфические расстройства психологического развития
* Наличие инвалидности
* Нарушение физического и психического здоровья

5. Требования к необходимым условиям для реализации программы.

Занятия по физической культуре проводятся в зависимости от тематики, возрастной группы, состояния здоровья детей: на спортивной площадке детского дома, в тренажерном зале; практикуются и выходы на стадион города, в Дендросад. Большая часть занятий проводится на свежем воздухе, причем в любое время года.

Основными результатами обучения воспитанников являются:

- устойчивая мотивация к различным видам спортивно-оздоровительной деятельности;

- обогащение опыта спортивно-оздоровительной деятельности;

- формирование положительной мотивации к совместной (коллективной) спортивно-оздоровительной деятельности;

- проявление нравственных качеств: гуманизма, отзывчивости.

**Пояснительная записка**

Одним из главных критериев здорового общества является состояние здоровья людей, особенно детей и подростков. Считается, что состояние здоровья человека на 70 % зависит от образа его жизни, на 15 % от наследственности, на 8-10 % от окружающей среды, и на столько же от воздействия медицины. Очевидно, что главное внимание следует сосредоточить на образе жизни и общества в целом.

В такой ситуации становится все более необходимым делать акцент на формировании у воспитанников культуры здоровья, напрямую связанной с занятиями спортом и предполагающей:

- интерес к спорту и оздоровлению, потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремлении показывать как можно более высокие спортивные результаты;

- знания в области оздоровления;

- стремление индивида вовлечь в занятия спортом свое ближайшее окружение.

Чтобы научить воспитанников всем премудростям здорового образа жизни, необходимо, прежде всего, активное внедрение физической культуры в учреждении.

В современном обществе высоких технологий, глобальной компьютеризации, автоматизации многих процессов, большой умственной и психологической нагрузки, плохой экологии, нерационального питания, назрела огромная проблема дефицита двигательной деятельности, которая привела к нарушению здоровья , в первую очередь детей и подростков.

Политика нашего государства в сфере образования стратегически грамотно обращена на формирование культуры здоровья и навыков здорового образа жизни. Деятельность по сохранению и укреплению здоровья в настоящий момент приобретает значение необходимого условия обеспечения национальной безопасности и возрождении нации.

Формирование культуры здоровья и навыков здорового образа жизни должно начинаться сегодня именно со здоровья, и в первую очередь детей и молодежи. Остро назрела необходимость усиления роли дополнительного образования в решении проблемы, повышении уровня здоровья детей и подростков. Поскольку после школьных уроков появляется реальная возможность заняться активной двигательной деятельностью.

Поэтому в сложившихся социально-экономических условиях необходимо принять активное участие в формировании активного субъекта путем развития его творческих способностей, воспитания у каждого ребенка ценностей физической и духовной культуры, что будет способствовать повышению уровня здоровья и формированию здорового образа жизни в частности и его социализации в целом.

Вследствие значительных изменений в российском обществе в настоящее время особенно актуальна проблема дальнейшего развития общества, его различных сфер, в том числе и сферы физической культуры и спорта, определения стратегически важных направлений государственной политики в социальной сфере.

Наиболее сложным и вместе с тем первостепенным по необходимости его разрешения вопросом остается вопрос определения приоритетов в воспитании личности гражданина.

Системный анализ проблематики воспитания в сегодняшней России показывает, что основой, системно-образующим стержнем является гражданско-патриотическое воспитание. Ни одно нормальное государство не может существовать без граждан и патриотов, которые должны составлять большинство населения. Многочисленные исследования показывают, что патриотические и гражданские определившиеся молодые люди имеют в большей степени позитивную структуру ценностных ориентаций, более четкие жизненные планы и отличаются большей социальной активностью.

В силу своей специфики спорт и физическая культура обладают огромным воспитательным потенциалом, являются одними из мощнейших механизмов формирования таких мировоззренческих оснований личности, как гражданственность и патриотизм, и рассматриваются как спортивно -патриотическое воспитание.

Спортивно-патриотическое воспитание - многоплановая, систематическая, целенаправленная и скоординированная деятельность государственных органов, общественных объединений и организаций по формированию физически и духовно развитой личности, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности, патриотизма, готовой к выполнению конституционного долга.

Патриотизм формируется в процессе социализации, воспитания, при занятиях физкультурой и спортом в клубах и секциях по интересам, при участии в социально - воспитательных мероприятиях.

Очень важной задачей является развитие у молодежи гражданственности, патриотизма, как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, формирование умений и готовности к их активному проявлению в различных сферах жизни общества, верности конституционному и воинскому долгу в условиях мирного и военного времени, высокой ответственности, дисциплинированности.

Патриотизм - одна из базовых составляющих личности, гражданина, выражающаяся в чувстве любви, признания и преданности своему Отечеству, его истории, культуре, традициям, в осознании гражданского долга перед ним, в готовности к защите интересов.

Данная программа представляет собой организацию внеурочной спортивно-оздоровительной и патриотической деятельности воспитанников.

Содержание программы отражает работу с детьми по всем направлениям спортивно-оздоровительной деятельности и патриотической деятельности и строится по концентрическому принципу. Объем и сложность изучаемого теоретического материала и практических тренировок планируются в зависимости от возраста детей, их физической подготовленности и состояния здоровья.

Планируются занятия в зависимости от смен учебных занятий, физической подготовки воспитанников младшего школьного возраста

Основой формой организации спортивно-оздоровительной работы являются учебно-тренировочные занятия, которые проводятся по учебному расписанию, утвержденного администрацией детского дома для младшего школьного возраста – 3 раза в неделю по 2 ч.

Активно внедряются такие формы, как экскурсии и походы (пешие, на лыжах, велосипедах), спортивные тренировки, эстафеты, кроссы, спортивные праздники, подвижные игры на свежем воздухе, занятия на тренажерах, занятия по общей физической подготовке.

Теоретическая часть занятий проходит в форме бесед и рассказов с привлечением иллюстративного материала.

При реализации программы используются словесные, наглядные, активные, игровые методы.

**Методы обучения**

- Объяснительно - иллюстративный: рассказ, беседа.

- Инструктивно - репродуктивный.

- Диалогический: диалог между педагогом и воспитанником, который обеспечивает более полное, точное, углубленное изучение материала.

- Инициирование и поддержание самоуправления в группе.

- Организация рефлексии воспитанниками своих действий, чувств, отношений.

**Методы воспитания**

- Убеждение и самоубеждение: рассказ, объяснение, беседа, инструктаж, дискуссия.

- Внушение: этическая беседа, разъяснение, настрой.

- Требование: убеждение, одобрение, выражение доверия, рекомендация.

- Коррекция поведения: пример (педагога, реальный, литературный), самооценка, самоконтроль, взаимообучение.

- Воспитывающие ситуации: поручение, самостоятельная работа.

- Предъявление воспитанникам актуальной для них воспитывающей информации, ее совместное обсуждение и выработка по отношению к ней своих позиций.

**Принципы реализации программы:**

1. *Принцип* *природосообразности* предполагает, что спортивно-оздоровительная деятельность основывается на научном понимании взаимосвязи естественных и социальных процессов, согласовывается с общими законами развития природы и человека, воспитывает его сообразно полу и возрасту, а также формирует у него ответственность за развитие самого себя.

2. *Принцип культуросообразности* предполагает, что спортивно-оздоровительная деятельность воспитанников должна основываться на общечеловеческих ценностях физической культуры и строиться в соответствии с ценностями и нормами тех или иных национальных культур, специфическими особенностями, присущими спортивным и здоровьесберегающим традициям тех или иных регионов, не противоречащими общечеловеческим ценностям.

3. *Принцип коллективности* предполагает, что спорт и оздоровление, осуществляясь в детско-взрослых коллективах различного типа, дают юному человеку опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, могут создавать условия для самоопределения в здоровом образе жизни, спортивной самореализации.

4. *Принцип диалогичности* предполагает, что духовно-ценностная ориентация воспитанников и их развитие осуществляются в процессе такого взаимодействия педагога и воспитанников в спортивно-оздоровительной деятельности, содержанием которого являются обмен ценностями здорового образа жизни. Диалогичность воспитания не предполагает равенства между педагогом и воспитанником. Это обусловлено возрастными различиями, неодинаковостью жизненного опыта, асимметричностью социальных ролей.

Диалогичность требует искренности и взаимного понимания, признания и принятия.

5. *Принцип патриотической направленности* предусматривает обеспечение субъективной значимости для подростков идентификация себя с Россией, народами России, российской культурой. Реализация принципа патриотической направленности предполагает использование эмоционально окрашенных представлений (образы спортивных общественно значимых явлений и предметов; стимулирование переживаний, которые выступают регуляторами конкретных действий, ориентируют субъекта на действия, приносящие благо Отечеству; собственных действий воспитанника по отношению к Отечеству.

6. *Принцип поддержки самоопределения воспитанника*. Самоопределение в спортивно-оздоровительной деятельности – процесс формирования человеком осмысленного и ответственного отношения к собственной телесности. Приобретение воспитанниками опыта самоопределения происходит в совместной со сверстниками и взрослыми практике спортивных состязаний.

Программа по физическому воспитанию составлена на основе следующих учебно-методических пособий: З. С. Кузнецов «Физическая культура», Г. А. Колодницкий «Физическая культура с детьми и подростками», Г. И. Погодаев, Б. И. Мишин «Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе и в детском доме», журнал «Детский тренер» (главный редактор И. Свищев), научно-методический журнал «Физическая культура в школе» (главный редактор Е. В. Жукунов). Бачевский, В. И. Система военно-патриотического воспитания несовершеннолетних граждан: Учебно-методическое пособие по разделу «Основы военной службы». Беспятова, Н. К. «Военно-патриотическое воспитание детей и подростков как средство социализации» Н. К.Беспятова, Д. Е.Яковлев.

**Цель и задачи программы**

Цель**:** формирование социально активной личности гражданина и патриота, обладающей чувством национальной гордости, гражданского достоинства, любви к Отечеству, малой родине, своему народу, ведущего здоровый образ жизни, сохраняющего и поддерживающего физическое, психическое и социальное здоровье.

Задачи:

1. формирование физической культуры личности воспитанников с учетом их индивидуальных возможностей и способностей;

2. мотивация воспитанников к участию в различных видах спортивно-оздоровительной деятельности, к организации активного отдыха и досуга;

3. формирование устойчивого интереса и осознанной потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями;

4. формирование и развитие коллектива, совместно участвующего в спортивно-оздоровительной деятельности;

5. воспитание любви и уважения к родному краю, Отечеству, подъём духовной и нравственной культуры подрастающего поколения.

6.создание условий для гражданского становления и формирования активной жизненной позиции.

7. приобщение воспитанников к изучению героической истории Отечества, изучение  и пропаганда национальных традиций, культуры народов России, истории и обычаев малой родины.

**Ожидаемые результаты освоения воспитанниками дополнительной общеразвивающей программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты**  **первого уровня** | **Результаты**  **второго уровня** | **Результаты**  **третьего уровня** |
| Приобретение воспитанниками социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни. | Формирование позитивных отношений воспитанника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом. | Приобретение воспитанниками опыта самостоятельного социального действия. |
| Приобретение знаний:  - о правилах ведения здорового образа жизни;  - об основных нормах гигиены;  - о технике безопасности при занятиях спортом;  - о способах и средствах самозащиты;  - о способах ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе;  - о принятых в обществе нормах отношения к природе, к памятникам истории и культуры;  - о русских народных играх;  - о правилах конструктивной групповой работы;  - о способах организации досуга. | Развитие ценностных отношений воспитанников к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к спорту и физкультуре, к природе, к родному Отечеству, другим людям. | Приобретение воспитанниками опыта:  - актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве;  - заботы о младших и организации их досуга;  - самообслуживания;  - самоорганизации и организации совместной деятельности с другими воспитанниками. |

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы, темы | Теория | Практика | Итого |
| 1. | Легкая атлетика | 3 | 7 | 10 |
| Здоровый образ жизни | 2 |  | 2 |
| Оказание первой медицинской помощи |  | 2 | 2 |
| Водные процедуры, закаливание | 1 | 1 | 2 |
| Влияние физических упражнений на организм |  | 4 | 4 |
| 2. | Лыжная подготовка | 1 | 9 | 10 |
| Правила гигиены и безопасности | 1 | 1 | 2 |
| Техника скользящего шага |  | 6 | 6 |
| Техника подъема в гору |  | 1 | 1 |
| Повороты на месте, в движении |  | 1 | 1 |
| 3. | Спортивные игры | 6 | 80 | 86 |
| Волейбол | 4 | 4 | 8 |
| Настольный теннис | 1 | 26 | 27 |
| Футбол | 1 | 50 | 51 |
| 4. | Спортивно-массовая работа | 4 | 26 | 30 |
| Проведение уроков здоровья | 4 | 4 | 8 |
| Организация походов и экскурсий |  | 22 | 22 |
| 5. | Патриотическое воспитание | 10 | 40 | 50 |
| Беседы о городе | 4 |  | 4 |
| Беседе о природе края | 2 |  | 2 |
| Беседы о знаменитостях | 2 |  | 2 |
| Посещение выставок |  | 18 | 18 |
| «Красная книга области» | 2 |  | 2 |
| Экскурсии |  | 18 | 18 |
| Встречи с ветеранами |  | 4 | 4 |
| 6. | Краеведение | 12 | 4 | 16 |
| Особенности флоры и фауны | 2 | 2 | 4 |
| «Потешный флот Петра I | 2 |  | 2 |
| Берендеево царство | 2 |  | 2 |
| Народности | 4 |  | 4 |
| Экология сбора трав, ягод, грибов | 2 | 2 | 4 |
| 7. | Традиции | 8 | 6 | 14 |
| Семейные традиции, родословная | 2 | 2 | 4 |
| Традиции народов России | 4 |  | 4 |
| Русские традиции | 2 | 4 | 6 |
|  | Итого: | 44 | 172 | 216 |

**Содержание программы**

1. **Легкая атлетика**

|  |  |
| --- | --- |
| **Теоретическая часть** | **Практическая часть** |
| Влияние здорового образа жизни на здоровье.  Оказание первой помощи при растяжениях мышц, связок, переломах.  Водные процедуры и закаливание.  Влияние физических упражнений на осанку, здоровье, красоту и силу. | Бег. Виды бега: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменением направления («змейкой», «по кругу», спиной «вперед» из разных исходных положений и с разным положением рук. Бег с различного старта, на разные дистанции.  Различные прыжки: в длину, высоту, с места, с разбега, многоскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, на одной и двух ногах.  Метание малого мяча: из различного исходного положения, на различное расстояние, различного веса. Метание мяча в цель, на дальность. |

1. **Лыжная подготовка**

|  |  |
| --- | --- |
| **Теоретическая часть** | **Практическая часть** |
| Правила гигиены и безопасности при занятиях на лыжах.  Элементы техники скользящего шага.  Элементы техники скользящего шага  Торможение  Как правильно вставать при падении  Техника подъема в гору  Повороты на месте, в движении | Техника скользящего шага.  Торможение.  Спуски на склонах.  Равномерное передвижение на дистанции до 3 км.  Техника скользящего шага.  Техника подъемов в гору.  Переход с хода на ход.  Повороты на месте, в движении. |

1. **Спортивные игры**

|  |  |
| --- | --- |
| **Теоретическая часть** | **Практическая часть** |
| Волейбол:  Характеристика игры в волейбол  Правила игры и ее классификации  Волейбол как средство физвоспитания | Техника игры в волейбол  Раскрыть технику нападения и защиты |
| Настольный теннис:  Правила игры | Настольный теннис:  Набивание мяча ладонной стороной ракетки  Набивание мяча тыльной стороной ракетки |
| Футбол:  Современные правила игры | Футбол:  Техника удара по мячу  Техника удара по воротам  Техника углового удара по мячу  Подача мяча в штрафную зону |

1. **Спортивно-массовая работа**

|  |
| --- |
| Основы гигиены и правила дыхания  Правила питания  Организация походов и экскурсий |

1. **Патриотическое воспитание**

|  |
| --- |
| Название города, его история, достопримечательности  Название улицы, где живем  Беседы о природе края: Плещеево озеро, дендросад, национальный парк  Беседы о знаменитых людях  Экскурсии в дендросад, национальный парк  Посещение выставок  Встречи с ветеранами боевого братства |

**10. Краеведение**

|  |
| --- |
| Беседы о родном крае  Природа малой родины  Экология |

**11. Традиции**

|  |
| --- |
| Сохранение и пестование традиций святых сограждан  Посещение тематических выставок в музее  Составление альбомов, разработка проектов. |

**Обеспечение программы**

Важнейшими условиями реализации программы являются:

- оптимальное сочетание практических и теоретических занятий;

- материально-техническая база, позволяющая реализовать все блоки программы:

- игровой спортивный зал,

- площадка для организации народных спортивных игр на открытом воздухе,

- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования,

- медицинская аптечка,

- автоматический тонометр,

- мячи футбольные,

- маты спортивные,

- стол теннисный,

- сетка для настольного тенниса,

- ракетки и шарики для настольного тенниса,

- палатки туристские,

- коврики туристские,

- компасы,

- топографические и спортивные карты местности,

- веревки,

- страховочные обвязки и карабины,

- спортивный инвентарь для игр в городки, лапту и др.,

- канат спортивный.

Организационный ресурс:

На занятиях поддерживается необходимая дисциплина, они проводятся при строгом соблюдении правил техники безопасности и режима проведения занятий. Это позволяет избегать случаев травматизма или переутомления воспитанников.

Информационно- методический ресурс:

- учебные пособия;

- учебно-методическая литература.

**Мониторинг образовательных результатов**

Неотъемлемой частью спортивно-оздоровительной и патриотической деятельности является мониторинг.

Система мониторинга дает возможность проследить развитие каждого воспитанника, своевременно внести в работу коррективы, служит мотиватором стремлений к лучшим достижениям.

Цель мониторинга: отследить динамику личностного роста воспитанников.

Основная функция контроля со стороны педагога – постоянное прослеживание процесса физического развития воспитанников.

Результаты фиксируются в карточках личностного роста воспитанников.

Контроль проводится в два этапа: на конец первого полугодия и на конец учебного года.

**Оценочные материалы**

Карточка личностного роста воспитанника

Ф.И.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата составления карточки\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№№**  **пп** | **Параметры** | **1 полугодие** | **2 полугодие** |
| 1. | Освоение новых видов спорта, не включенных в школьную программу (настольный теннис, туризм, бадминтон, ролики, велосипеды). |  |  |
| 2. | Освоение подвижных игр. |  |  |
| 3. | Участие в прогулках. |  |  |
| 4. | Участие в спортивно-массовых мероприятиях. |  |  |
| 5. | Отношение к занятиям. |  |  |
| 6. | Состояние здоровья. |  |  |
| 7. | Уровень усвоения знаний о малой родине |  |  |
| 8. | Становление и уровень развития гражданской позиции |  |  |
| 9. | Уровень сформированности позитивных отношений к базовым ценностям общества и к социальной реальности в целом. |  |  |

Срок реализации программы: учебный год.

Режим реализации:

Особенности комплектования групп.

Группы комплектуются с учетом возраста, состояния здоровья, уровня психологического развития и интересов воспитанников.

**Список информационных источников**

1. Г.И. Бергер, Ю.Г. Бергер Спортивные игры М. 2002г

2. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова Спортивные игры. Техника, тактика, методтка обучения, М. 2002г.

3. И.Ковалько Поурочные разработки по физкультуре М. 2004г.

4. Т.В. Скобликова Воспитание здорового физически развитого человека, М. 2002г.

5. И.М. Туревкий, Т.Ю. Торочкова Физическая культура для общеобразовательных учреждений, М. 2011г.

6.В.Н.Чумаков Социализация воспитанников детских домов средствами физической культуры 2001г.

7.Научно-методический журнал 2014г

Физическая культура в школе.