

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2 с углублённым изучением
физики, математики, русского языка и литературы»**

Принята на заседании
педагогического совета Школы № 2
протокол № 1 от 29.08.2024 г

Утверждаю:
директор Школы № 2
_____/Калиенко Р.Ф./
Приказ № 217 от 30.08.2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Здоровая осанка»**

Возраст обучающихся: 14-17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:
Шаромова Ю.А.
педагог дополнительного образования

г. Верхняя Салда
2024 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее ДООП) «Здоровая осанка» разработана в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации».

1.1 Направленность.

ДООП «Здоровая осанка» имеет физкультурно-спортивную направленность; ориентирована на то, чтобы развить у учащихся такие качества, как: гибкость, координация, укреплять мышечный корсет. Эти физические качества преимущественно осуществляются с помощью общеразвивающих упражнений, упражнений, направленных на развитие определенных физических качеств и двигательных навыков. Все эти качества необходимы для здорового опорно-двигательного аппарата.

1.2 Актуальность.

Основанием для разработки ДООП «Здоровая осанка» служат следующие нормативные правовые акты и правовые документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФК (в ред. от 24.03.2021) «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897) (в ред. от 21.12.2020)

3. Паспорт национального проекта «Образование» (утверждён президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16)

4. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» (утверждена Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 № 1642 (в ред. от 22.02.2021) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования».

5. Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании)

(воспитатель, учитель)» (в ред. от 16.06.2019). Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. № 544н, с изменениями, внесёнными приказом Министерства труда и соцзащиты РФ от 25 декабря 2014 г. № 1115н и от 5 августа 2016 г. № 422н

6. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

8. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

9. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

10. Устав Школы № 2.

С целью повышения двигательного режима учащихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре и спорту. С этой задачей должен справляться спортивный кружок «Здоровая осанка». Для полноценного развития детям нужно двигаться, т.е. выполнять определенный двигательный режим (суточный и недельный).

1.3 Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью учебных занятий в учебных группах «Здоровая осанка» обучения является акцент на решении образовательных задач: овладение школой движений, формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни. Эти задачи должны решаться в тесной взаимосвязи с развитием разнообразных координационных способностей. Итогом решения образовательных задач урока должно явиться выработанное умение и интерес учащихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями и использовать их в свободное время.

Система физического воспитания должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в учреждении должны лежать идеи демократизации, гуманизации, развития личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Решая задачи физического воспитания, педагогу необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Учащихся необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Особенностями программы «Здоровая осанка» является направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного

процесса (спортивный зал, пришкольные спортивные площадки, стадион.), и регионально-климатическими условиями.

1.4 Адресат программы.

ДООП «Здоровая осанка» рассчитана на 1 год обучения и адресована учащимся 8-11 классов без специальной подготовки. Программа разработана в соответствии с возрастными особенностями учащихся.

В данный возрастной период происходит интенсивный физический рост, за счет чего наблюдается дисгармония в физическом развитии, оно опережает нервно-психическое развитие ребенка, что влечет за собой временное ослабление нервной системы (процессы возбуждения все еще преобладают над процессами торможения, что определяет такие характерные особенности школьников). Это проявляется в повышенной утомляемости, сильной эмоциональной возбудимости и беспокойстве. Эта программа рассчитана на работу не только с мышечной системой, но и с нервной.

Система набора в группу.

Набор учащихся в группу является свободным. Зачисление детей в группы производится по заявлению родителя (законного представителя) несовершеннолетних учащихся и подписанию ими согласия на обработку персональных данных и при наличии сертификата дополнительного образования.

Максимальное количество обучающихся в одной группе – 15 человек.

1.5 Режим занятий.

Продолжительность одного академического часа – 45 минут

Общее количество часов в неделю – 2 часов.

Объем программы – 68 часов. Программа рассчитана на 1 год обучения.

1.6 Особенности организации образовательного процесса

Занятия по программе «Здоровая осанка» проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. На этапе начальной подготовки первого года обучения необходимо решить следующие задачи:

- содействовать гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укреплению здоровья;

- приучить детей к регулярному тренировочному режиму;
- освоить основные средства тренировки;
- освоить основные технические элементы.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы необходимо согласовывать между собой, определить объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Учебно-тренировочные занятия должны строиться на основе принципов демократизации, гуманизации, педагогики сотрудничества, в соответствии с которыми, педагог должен обеспечить каждому учащемуся одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам (техникой и тактикой) и развитию соответствующих координационных способностей.

Большое внимание на каждом занятии педагог должен уделять воспитанию у юных спортсменов таких нравственных и волевых качеств, как дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, а также содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.).

Организация и методика проведения занятий в группах «Здоровая осанка» во многом зависят от возрастных особенностей учащихся. При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу, уделяя основное внимание овладению школой движений. При проведении занятий особенно важно правильно называть упражнения, точно их демонстрировать, своевременно исправлять ошибки.

Обучение двигательным действиям и развитие физических способностей учащихся данного возраста тесно связаны между собой. Одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному навыку, так и для развития координационных способностей. Их преимущественное воздействие на формирование двигательного навыка или на развитие двигательной способности определяется только методической направленностью. Умелое сочетание на занятии развития координационных способностей с обучением двигательным навыкам — отличительная черта хорошо организованного педагогического процесса.

Старший школьный возраст — благоприятный период для развития опорно-двигательного аппарата.

1.8 Форма обучения

Формы обучения по ДООП «Здоровая осанка»: групповая.

1.9 Виды занятий.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «здоровая осанка» предусматривает как теоретические (беседа, урок, инструктаж) занятия, так и практические (тренировки).

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

2.1 Цель программы.

Цель программы – формирование у учащихся 8-11 классов основ здорового образа жизни, коррекции осанки, укрепление мышечного корсета, улучшение физических качеств, улучшение зрения.

2.2 Задачи.

Обучающие:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля, состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать дыхательным упражнениям;
- обучать глазодвигательным упражнениям;
- изучить комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- укреплять здоровье;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
- снимать физическую и умственную усталость;
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты изучения предмета:

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;

- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;

- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;

Учащиеся получают возможность для формирования:

- понимания ценности человеческой жизни;

- понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации

- самостоятельности в выполнении личной гигиены;

- понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;

- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

Предметные

- понимать значение физической подготовки;

Учащиеся получают возможность научиться:

- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;

Метапредметные:

Регулятивные

- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;

- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;

- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

- анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);

Учащиеся получают возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.

Познавательные

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- различать виды физических упражнений;
- устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека. Учащиеся получают возможность научиться:
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их;
- устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.

Коммуникативные

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации. Учащиеся получают возможность научиться:

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению техники упражнения;
- координировать взаимодействие с партнёрами в упражнении;
- договариваться и приходить к общему решению;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

4. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

1) образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий;

2) образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов общей физической подготовки;

3) образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

3.1 Учебный (тематический) план.

№	Содержание занятия	Кол-во часов			Форма контроля/оценки
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний	5			
1.1	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре.	1	1		Фронтальный опрос

	Правила поведения в физкультурном зале.				
1.2	Беседа о правильном режиме дня.	1	1		Фронтальный опрос
1.3	Предупреждение спорт, травм на занятиях	1		1	Фронтальный опрос
1.4	Беседа о здоровом образе жизни.	1	1		Фронтальный опрос
1.5	Беседа о применении упражнений в домашних условиях.	1	1		Фронтальный опрос
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	24			
2.1	Комплекс ОРУ с кинезиологическими мячиками.	6		6	Мониторинг физического развития
2.2	Комплекс ОРУ в парах.	6		6	Мониторинг физического развития
2.3	Комплекс ОРУ с мячом.	6		6	Мониторинг физического развития
2.4	Комплекс ОРУ , работа со стопами.	6		6	Мониторинг физического развития
3.	Упражнения на развитие гибкости и мобильности	16			
3.1	Комплекс на мобильность грудного отдела.	8		8	Мониторинг физического развития
3.2	Комплекс на мобильность тазобедренных суставов.	8		8	Мониторинг физического развития
4.	Упражнения на укрепление мышечного корсета.	23			
4.1	Комплекс на развитие мышечной силы верхнего плечевого пояса.	6		6	Мониторинг физического развития
4.2	Комплекс упражнений на укрепление шейного отдела.	6		6	Мониторинг физического развития
4.3	Комплекс упражнений на укрепление спины.	8		8	Мониторинг физического развития
4.4	Выполнение упражнений по заданию педагога (заданное время, количество повторений).	3		3	Мониторинг физического развития
	Всего	68	4	64	

4.2 Содержание учебного (тематического) плана

1. Основы знаний.

1.1 Вводное занятие.

Теория: знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья.

1.2. Режим дня.

Теория: личная гигиена.

1.3. Предупреждение спортивных травм.

Теория: предупреждение спортивных травм.

1.4. Здоровье и физическое развитие человека.

1.5. Беседа о применении упражнений в домашних условиях.

Теория: образ жизни как фактор здоровья.

Теория: спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования.

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

2.1 Комплекс ОРУ с кинезиологическими мячиками.

Практика ОРУ с кинезиологическими мячиками.

2.2 Комплекс ОРУ в парах.

Практика: ОРУ в парах.

2.3 Комплекс ОРУ с мячом.

Практика: ОРУ с мячом.

2.4 Комплекс ОРУ, работа со стопами.

Практика: ОРУ, работа со стопами.

3. Упражнения на развитие гибкости и мобильности .

3.1 Комплекс на мобильность грудного отдела.

Практика : упражнения на мобильность грудного отдела..

3.2 Комплекс на мобильность тазобедренных суставов.

Практика : Упражнения на мобильность тазобедренных суставов.

3.3 Упражнения на развитие быстроты.

Теория: упражнения на развитие быстроты.

4. Упражнения на укрепление мышечного корсета.

4.1 Комплекс на развитие мышечной силы верхнего плечевого пояса.

Практика: Упражнения на развитие мышечной силы верхнего плечевого пояса.

4.2 Комплекс упражнений на укрепление шейного отдела.

Практика: Упражнения на укрепление шейного отдела.

4.3 Комплекс упражнений на укрепление спины.

Практика: Упражнения на укрепление спины.

4.4 Выполнение упражнений по заданию педагога (заданное время, количество повторений).

Практика: Выполнение упражнений.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

5.1. Календарный учебный график на 2024-2025 гг.

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	34
2	Количество учебных дней	68
3	Количество часов в неделю	2
4	Количество часов	68
5	Недель в I полугодии	16
6	Недель во II полугодии	18
7	Начало занятий	16
8	Каникулы	18
9	Выходные дни	1 сентября
10	Окончание учебного года	с 26 октября по 4 ноября 2024 г (10 дней) с 29 декабря 2024 по 8 января 2025 года (11 дней) с 22 марта по 30 марта 2025 года (9 дней) с 28 мая по 31 августа 2025 года

5.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
1.	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
1.1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2.	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура.	
1.3.	Рабочие программы по физической культуре	
1.4.	<p>Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха Физическая культура. 1-11 классы / Под редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. <i>В.И. Лях, А.А. Зданевич.</i> Физическая культура. 8-9 классы / Под общ. ред. В.И. Ляха. Пособие для учителя/ на сайте издательства по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html <i>В.И. Лях, А.А. Зданевич.</i> Физическая культура. Методическое пособие. 10-11 классы. Базовый уровень/ на сайте издательства «Просвещение» по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11/index.html. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам») <i>Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В.</i></p>	<p>Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд. Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд</p>
1.5.	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	В составе библиотечного фонда
1.6.	Методические издания по физической культуре для учителей	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
1.7.	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	В составе библиотечного фонда
2	Демонстрационные учебные пособия	
2.1.	Плакаты методические	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам,

		общеразвивающим и корректирующим упражнениям
4	Технические средства обучения	
4.5.	Мегафон	
4.6.	Мультимедийный компьютер	Возможность выхода в Интернет.
4.7.	Сканер	
4.8.	Принтер лазерный	
4.9.	Копировальный аппарат	
5.	Учебно-практическое оборудование	
5.1.	Коврик для йоги	10
5.2.	Мяч для пилатеса	1
5.3.	Кинезиологические мячики	1
5.4.	Блок для йоги	2
5.5.	Ролл для йоги	2
5.6.	Мяч для массажа	2
	Средства первой помощи	
5.37	Аптечка медицинская	1
6.	Спортивные сооружения	
6.1.	Спортивный зал игровой	С раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.2.	Кабинет учителя	Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки).
6.4.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	Включает в себя стеллажи.

5.3 Кадровое обеспечение

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровая осанка» может реализовываться педагогами дополнительного образования, учителями физкультуры.

5.4 Методические материалы

№ п/п	Название модуля	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии	Формы учебного занятия
1.	Основы знаний.	Оборудование спортивного зала	Учебное тестирование по специальной и общей физической подготовке	Тренировочное занятие, соревнование

2.	Подбор упражнений и составление комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для различных видов легкой атлетики.	Оборудование спортивного зала	Учебное тестирование по специальной и общей физической подготовке	Тренировочное занятие, соревнование
3.	Общая физическая подготовка	Оборудование спортивного зала	Учебное тестирование по специальной и общей физической подготовке	Тренировочное занятие, соревнование

5.5 Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

В результате изучения раздела «Здоровая осанка» курса «Физическая культура» на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся должны характеризовать:

- значение общей физической подготовки в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение упражнений, направленных на общую физическую подготовку;
- правила безопасного поведения во время занятий по общей физической подготовке;
- названия разучиваемых упражнений;
- технику выполнения упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении упражнений;
- упражнения для развития гибкости;
- игровые упражнения.

Уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой упражнения и двигательные тесты;

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях;

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Программа не предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в ред. от 24.03.2021) «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897) (в ред. от 21.12.2020)

3. Паспорт национального проекта «Образование» (утверждён президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16)

4. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» (утверждена Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 № 1642 (в ред. от 22.02.2021) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»

5. Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)» (в ред. от 16.06.2019). Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. № 544н, с изменениями, внесёнными приказом Министерства труда и соцзащиты РФ от 25 декабря 2014 г. № 1115н и от 5 августа 2016 г. № 422н

6. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

8. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

9. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

10. Устав Школы № 2.

Литература, использованная при составлении программы

11. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

12. Пособия Внеурочная деятельность учащихся: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.

Литература для учащихся (родителей):

13. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.

14. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.

15. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. Дрофа, 2008. С. – 3312003.