

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
Спортивный клуб "Грация"**

Автор: Томашек М.И.

Продолжительность освоения программы: 26 часов

Возраст учащихся: 16-17 лет

Информационная карта программы

1	ФИО автора программы, должность	Томашек М. И., учитель
2	Название программы	Спортивный клуб «Грация»
3	Тип программы	Общеразвивающий
4	Направленность	Физкультурно- спортивная
5	Где утверждена	На педсовете МБОУ СОШ № 18
6	Срок реализации	2,3,4 четверти
7	Среднее количество часов (неделя, год)	26
8	Уровень реализации	Среднее образование
9	Ориентация на категорию учащихся	Обучающиеся 10 – 11 классов
10	Направление деятельности в рамках реализации программы	Дополнительное образование Направление - спортивное
11	Уровень усвоения	Ознакомительный
12	Цель программы, основное содержание	Совершенствование физического воспитания и развития детей старшего возраста. Ценность прекрасного - красота; гармония; духовный мир человека и его телесность; эстетическое развитие, самовыражение в творчестве и спорте Ценность здоровья – здоровье, сохранение здоровья, здоровый образ

		жизни, безопасное поведение.
13	Основные компетенции, формируемые у детей	Личностные, общекультурные
14	Характеристика детей (возраст, соц. Статус)	16-17 лет Учащиеся старших классов
15	Способ освоения содержания программы	Репродуктивный, практический
16	Формы обучения и виды занятий	Виды занятий: групповые, индивидуальные. Форма занятий – практическая.
17	Место реализации	МБОУ «СОШ № 18»

Пояснительная записка

Спортивный клуб "Грация" ориентирован на детей старшего школьного возраста и рассчитан на 26 занятий (1 час в неделю).

Физическое воспитание подрастающего поколения способствует укреплению здоровья человека, совершенствованию его физических и морально-волевых качеств, решает задачи умственного, нравственного и эстетического воспитания и образования.

Необходимо создавать условия для дополнительных занятий физической культурой для учащихся.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Новизна и оригинальность данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств обучающихся, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой. Программа «Грация» учитывает специфику дополнительного образования детей, предъявляя высокие требования в процессе обучения.

Актуальность программы в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Содержание программы «Спортивный клуб «Грация»» направлено на воспитание нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, уверенно использующих ценности физической культуры для укрепления и сохранения собственного здоровья и оптимизации трудовой деятельности.

Цель: Совершенствование физического воспитания и развития детей старшего возраста.

Задачи:

- Укрепление здоровья обучающихся;
- Формирование правильной осанки;
- Разносторонняя, сбалансированная общая и специальная подготовка
- Освоение базовых навыков выполнения гимнастических упражнений, элементов хореографии;
- Развитие музыкальности, танцевальности, выразительности и творческой активности;
- Развитие интереса к занятиям спортом и физической культурой;
- Воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;

- Развитие интереса к самостоятельным занятиям гимнастическими упражнениями, играм, формам активного отдыха и досуга.

Программа направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

Прогнозируемые результаты

- 1) Повышение уровня физического развития и укрепления здоровья.
- 2) Владение спортивными атрибутами и техникой выполнения упражнений с ними.
- 3) Применение умений в играх, свободной деятельности и повседневной жизни (в соответствии с возрастом и физическим развитием).
- 4) Владение своим телом, выполнение движений осознанно, ловко, красиво, ритмично, с нужной амплитудой и силой.
- 5) Освоение хореографических упражнений на ковре и матах, с проявлением элементов творчества, смелости и ловкости, координации движений.
- 6) Овладение навыками релаксации и восстановления после физической нагрузки.
- 7) повышение интереса к спорту, двигательной культуре, привычке держать осанку.

Структура занятий

Структура занятий состоит из 6 модулей. Каждый модуль позволяет разносторонне развивать детей, содержит теоритический и практический материал, позволяет продемонстрировать различные возможности соблюдения активного образа жизни.

Учебно-тематический план

	Модуль	Тема	Кол-во часов
1	Знание о физической культуре	Индивидуальные показатели тела человека	1
2		Распорядок дня	1
3		Правильное питание	1
4		Осанка. Упражнения для осанки.	1
5		Походка. Гимнастический шаг.	1
6		Дыхание. Бег.	1
7	Развитие гибкости и укрепление мышц	Упражнения для укрепления мышц.	1
8		Упражнения для гибкости позвоночника.	1
9		Хореографические упражнения.	1

10		Танцевальные игры.	1
11		Спортивно-танцевальный номер.	1
12	Наши друзья тренажеры.	Инструкция и виды тренажеров.	1
13		Упражнения на тренажерах 1.	1
14		Упражнения на тренажерах 2.	1
15		Упражнения с скакалкой, мячом, обручем.	1
16		Самоанализ достижений.	1
17	Спортивные игры.	Игры с мячом.	
18		Народные игры.	1
19		Командные игры.	1
20	Аэробика.	Ритм плюс движение.	1
21		Смена ритмов и движений.	1
22		Творчество и аэробика.	1
23	Гимнастические упражнения.	Гимнастические упражнения для растяжки	1
24		Удержание равновесия.	1
25		Гимнастические упражнения с лентой.	1
26		Мои результаты. Покажи свой результат.	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575803

Владелец Жандарова Лариса Борисовна

Действителен с 25.03.2022 по 25.03.2023