

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ПРИОНЕЖСКОГО РАЙОНА»

«Рекомендовано»
Педагогическим Советом
Протокол № 5
от 29.08.2025

«Утверждаю»
Директор
А.А.Борисовская



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
спортивной направленности**

«Спортивный кружок»

Возраст обучающихся 5 - 11 лет

Срок реализации 1 год

Составитель: Климова Екатерина Гавриловна,
педагог дополнительного образования

с. Рыбрека
2025 г.

Раздел I Комплекс основных характеристик образования

1. Пояснительная записка.

1.1. Введение

Основной идеей программы «Спортивный кружок» является обучение детей подвижным игры, которые являются прекрасным средством развития и совершенствования движений детей, укрепления и закаливания их организма. Ценность подвижных игр в том, что они основываются на различных видах жизненно необходимых движений, и в том, что эти движения выполняются в самых разнообразных условиях.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости.

Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств — выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности.

1.2. Актуальность программы

Программа соответствует следующим документам:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 16.04.2022);
2. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
1. Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
2. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
3. Информационные материалы к паспорту Национального проекта «Образование», Федеральный (региональный проект) «Успех каждого ребёнка»;
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
5. Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов на 2015-2020 годы (утверждена Президентом Российской Федерации 3 апреля 2012 г. № Пр-

827) и комплекс мер по ее реализации (утвержден Правительством Российской Федерации 27 мая 2015 г. № 3274п-П8);

6. Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи от 28.09.2020 № 28.

Актуальность программы определяется тем, что в школе заметно сокращается двигательный режим. Подвижная игра – сложная эмоциональная деятельность детей, основанная на движении и наличии правил, направленная на решении двигательной задачи. Она развивает мышление, воображение, чувство ритма, учит соблюдать правила, особенно действовать в изменяющейся игровой ситуации, подчиняться требованиям, быть искренним, хорошим товарищем, сопереживать и помогать друг другу, активизирует дыхание, обменные процессы, кровообращение, память, фантазию, формирует быстроту, силу, выносливость, чувство справедливости, дисциплинированность. Помогает овладеть пространственной терминологией, познавать окружающий мир, освоиться в коллективе, пополняет словарный запас детей.

1.3. Отличительные особенности программы, новизна.

В сравнении с близкими по тематике программами заключается в широком применении игровых технологий при воспитании разносторонне развитой личности. Немаловажно, что в содержании программы учтены социокультурные потребности детей, сотрудничество с родителями, контроль и самоконтроль здоровья обучающихся, личный опыт педагога, использованы методические и авторские материалы в разработке отдельных разделов программы. Комплексы предложенных общеразвивающих упражнений согласуются с базовыми видами спорта: гимнастика и легкая атлетика, основы баскетбола и волейбола.

1.4. Адресат программы.

Программа рассчитана на учащихся младшего школьного возраста и старшего дошкольного возраста (5 – 11 лет). Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Психолого-педагогические особенности детей

Становление личности детей младшего школьного возраста происходит под влиянием новых отношений со взрослыми (учителями) и сверстниками (одноклассниками), новых видов деятельности (учения) и общения, включения в целую систему коллективов (общешкольного, классного, внешкольного). У него складываются элементы социальных чувств, вырабатываются навыки общественного поведения (коллективизм, ответственность за поступки, товарищество, взаимопомощь и др.).

Младший школьный возраст предоставляет большие возможности для развития нравственных качеств личности. Этому способствуют податливость и известная внушаемость детей, их доверчивость, склонность к подражанию, а главное — огромный авторитет, которым пользуется педагог. Роль начальной школы, учреждений дополнительного образования и культуры в процессе социализации личности, становления нравственного поведения огромна.

Мотивационная сфера детей младшего школьного возраста по темпам развития отстает от интеллектуальной. Воля не сформирована, мотивы не осознаются. Повышенная чувствительность, способность глубоко и сильно переживать превалируют над доводами разума, ребёнок совершает множество необдуманных действий.

Большие проблемы в гуманистическом воспитании связаны с положительной самооценкой детей младшего школьного возраста. Весьма существенно на ее формирование влияет переход ребенка из семьи в школу. Оценка в семье, где ребенка хвалили, и реальная

оценка его в школе, которая складывается в сравнении с другими детьми, естественно, не совпадают или совпадают редко. Двойное давление трудно выдержать, а поэтому ребенок, спасаясь, пристает к одному берегу, и это чаще всего заниженный уровень самооценки. Когда взгляды семьи и школы расходятся, это всегда создает дополнительную нагрузку на психику ребенка. Низкая самооценка связана с глубоким внутренним дискомфортом. Прекрасно понял это и выразил Ж. Ж. Руссо: гармоничность воспитания возможна лишь в том случае, когда ребенок свободно делает то, что хочет, а хотеть он будет того, что хочет его воспитатель. Ребенок упрям. До тех пор, пока он сам не захочет освободиться от той или иной особенности своего поведения, почти невозможно достичь его перевоспитания. Поэтому первые активные проявления индивидуальной свободы должны быть направлены на то, чтобы у ребенка постепенно вырабатывалась самостоятельность.

Внешнее поведение ребенка самым серьезным образом отражается на его внутреннем мире. Не имея возможности влиять на этот мир непосредственно, важно учить ребенка в трудных случаях не опускать голову, прямо смотреть в глаза, вести себя спокойно и сдержанно. Сознательно сберегать спокойствие есть проявление силы духа. Чем раньше начнутся подобные упражнения, тем больше от них пользы. Стремление «опротестовывать» любые замечания, не соглашаться даже с очевидными, прямиком ведет ребенка к склочному, вздорному, мелочному взрослому. Поэтому в начальной школе так важно учить детей признавать ошибки.

Дети младшего школьного возраста нередко обнаруживают склонность поговорить: рассказать обо всем, что читали, что видели и слышали в школе, на прогулке, по телевизору. При этом у них обычно получается длинное повествование со многими упоминаниями, малопонятными для постороннего. Самим им такой рассказ явно доставляет удовольствие, для них несомненна значительность всего, что происходило с ними.

Для организации культурно-воспитательного процесса с детьми младшего школьного возраста необходимо соблюдать следующие условия: гуманизация взаимоотношений педагога с детьми, личностный подход, т. е. учет интеллектуальной, эмоциональной, волевой и действенной сторон личности, дифференцированный подход к различным возрастным группам.

1.5. Объем и срок освоения программы

Объем программы для обучающихся дошкольной группы - 72 часа. Объем программы для обучающихся 1-5 класса - 144 часа. Программа рассчитана на 1 год обучения

1.6. Форма обучения

Очная

1.7. Особенности организации образовательного процесса

Программа придерживается традиционной модели реализации и представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного учебного года. Занятия проводятся в групповой форме.

1.8. Режим занятий

Продолжительность одного академического часа – 45 мин для школьников и 30 мин. для дошкольников. Перерыв между занятиями 10 мин. Занятия проводятся 2 раза по 1 часу.

1.9. Реализация ИОМ.

Программа не предполагает реализации индивидуального образовательного маршрута.

2. Цель и задачи программы

ЦЕЛЬ программы: приобщение к культуре здорового образа жизни, посредством освоения учащимися подвижных спортивных игр и способствуя формированию устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

задачи в обучении:

- сформировать гигиенические навыки, навыки здорового образа жизни, а также навыки–соревновательной деятельности;
- обучить разнообразным правилам подвижных игр и других физических упражнений игровой– направленности;
- освоить теоретические знания по физической культуре, гигиене физического воспитания,– технике безопасности;

задачи в развитии:

- развить физические и личностные качества детей, двигательные умения и навыки;
- развить у учащихся интерес и любовь к занятиям различным видам спортивной и игровой деятельности;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- развить функциональные системы организма ребёнка;
- развить потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, укрепления здоровья;
- повысить физическую и умственную работоспособность школьника.

задачи в воспитании:

- воспитать взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, самостоятельность и умение планировать свою деятельность;
- воспитать дисциплинированность, доброжелательность по отношению друг к другу, честность;
- воспитать культуру общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности.

3. Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты

- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- развитие самостоятельности, личной ответственности за свои поступки;
- мотивация детей к познанию, творчеству, труду;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе разных видов деятельности.

Метапредметные результаты

- Формирование умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха собственной деятельности;
- овладение навыками командной работы

- готовность слушать собеседника и вести диалог; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения;
- воспитание лидерских качеств

Предметные результаты:

- отбирать упражнения 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 организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Раздел II Комплекс организационно-педагогических условий

1.Учебный план

Для обучающихся дошкольной группы

№ п\п	Тема	Практика	Теория	Всего	Формы контроля/Аттестация
1.	Вводное занятие. Теоретические основы физического воспитания.	1	-	1	опрос
2.	Игры для развития меткости при метании в цель.	2	1	3	Опрос, соревнование, эстафеты
3.	Игры для обучения и закрепления в бросании и ловли мяча.	3	1	4	Опрос, соревнование эстафета
4.	Игры для закрепления техники прыжков.	3	1	4	Опрос, соревнование, эстафета
5.	Игры для развития быстроты и координации движений.	5	1	6	Опрос, соревнование
6.	Игры для совершенствования	3	1	4	Опрос, соревнование, эстафеты

	правильной осанки и навыков равновесия (сохранения устойчивости).				
7.	Игры для закрепления навыков лазания, перелезание.	3	1	4	Опрос, соревнование, эстафеты
8.	Игры для развития умений выполнять подражательные движения.	3	1	4	Опрос, соревнование, эстафеты
9.	Игры на внимание.	2	-	2	Опрос, соревнование, эстафеты
10.	Игры для совершенствования физических качеств.	6	-	6	Опрос, соревнование, эстафеты
11.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	7	1	8	Опрос, соревнование, эстафеты
11.1	Ведение мяча.	3	1	4	
11.2	Ловля и передача мяча на месте.	4	-	4	
12.	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	7	1	8	Опрос, соревнование, эстафеты
12.1.	Игры для развития навыка прыжков.	3	1	4	
12.2	Игры для развития навыка бега.	2	-	2	
12.3	Игры для развития навыка метания.	2	-	2	
13.	Подвижные игры с элементами гимнастики.	7	1	8	
13.1	Игры для развития равновесия.	3	1	4	Опрос, соревнование, эстафеты
13.2	Игры в лазании и перелезании.	2	-	2	
13.3	Игры для правильной осанки.	2	-	2	
14	Общая физическая подготовка.	10	-	10	Опрос, соревнование, эстафеты
14.1	Общая физическая подготовка.	6	-	6	

14.2	Итоговое занятие.	4	-	4	Школьные олимпийские игры
	ИТОГО	62	10	72	

Для обучающихся 1-5 класса

№ п/п	Тема	Практика	Теория	Всего	Формы контроля/Аттестация
1.	Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ.	-	2	2	опрос
2.	Изучение подвижных игр на развитие силы: «тяни - толкай», «петушиные бои».	4	2	6	Опрос, соревнование, эстафеты
3.	Изучение подвижных игр на развитие силы: «летающий мяч»	2	2	4	Опрос, соревнование эстафета
4.	Изучение подвижных игр на развитие силы: «защити башню».	2	2	4	Опрос, соревнование, эстафета
5.	Изучение подвижных игр на развитие силы: «чехарда», «выше ноги от земли».	2	2	4	Опрос, соревнование
6.	Игры с мячом. Пионербол	4	-	4	Опрос, соревнование, эстафеты
7.	Игры с мячом: «попади в обруч», «цель»	4	-	4	Опрос, соревнование, эстафеты
8.	Игры с мячом. Мини-футбол	4	-	4	Опрос, соревнование, эстафеты
9.	Игры с мячом «Детский баскетбол»	4	-	4	Опрос, соревнование, эстафеты
10.	Эстафеты с мячом	4	-	4	Опрос, соревнование, эстафеты
11.	Игры с мячом «мяч соседу», «в десяточку».	4	-	4	Опрос, соревнование, эстафеты
12.	Русские народные игры: «Сорока», «Лошадка», «Перегонка», «Клецки», «Пень», «Теребить нос», «Ярка»	6	2	8	
13.	Татарские народные игры: «Спутанные кони (Тышаулы атлар)», «Угадай и догони (Читанме, бузме)», «Скок-перескок (Кучтем-куч)»,	6	2	8	

	«Продаём горшки (Чулмак уены)»				
14.	Карельские народные игры: «Сиди, сиди, Яша!», «Кукот (Петухи)», «Кислый» круг», «Ко мне с кольцом»	6	2	8	Опрос, соревнование, эстафеты
15.	Зимние забавы «Зима пришла!», Берегись, заморожу»	4	-	4	
16.	Зимние забавы «Снежинки и ветер», «Найди Снегурочку»	4	-	4	
17.	Зимние забавы «Лиса в курятнике», «Зайка беленький сидит»	4	-	4	
18.	Зимние забавы «Снежиночки- пушиночки», «По снежному мостику»	4	-	4	Опрос, соревнование, эстафеты
19.	Основы спортивных игр (баскетбол) Ведение мяча. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	6	2	8	
20.	Основы спортивных игр (баскетбол) Передача мяча. Передача мяча в парах, в тройках.	6	2	8	
21.	Основы спортивных игр (баскетбол) Броски мяча. Остановка прыжком с двух шагов.	6	2	8	
22.	Основы спортивных игр (баскетбол) Ловля мяча после отскока от щита.	6	2	8	Опрос, соревнование, эстафеты
23.	Основы спортивных игр (баскетбол) Повороты кругом в движении.	6	2	8	
24.	Основы спортивных игр (баскетбол) Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	4	-	4	Школьные олимпийские игры
25.	Игры на развитие выносливости: «Тяни – толкай»	4	-	4	
26.	Игры на развитие выносливости: «Гуси- лебеди».	4	-	4	

27.	Игры на развитие выносливости: «прыжки через скакалку»	4	-	4	
28.	Игры на развитие выносливости: «Цель»	2	-	2	
29.	Игры на развитие выносливости: «удочка»	2	-	2	
	ИТОГО	118	26	144	

2.1 содержание учебного плана

Для обучающихся дошкольной группы

Тема 1. Вводное занятие.

Теория Правила техники безопасности в спортивном зале. Основные требования к занятиям. Ознакомление с требованиями к спортивной форме. Название спортивного инвентаря и безопасное его использование.

Формы контроля опрос

Тема 2. Игры для развития меткости при метании в цель.

Теория. Основные правила при метании. Техника метания мяча.

Практика. Подготовительные движения: развитие подвижности плечевых суставов, укрепление мышц плечевого пояса и локтевых суставов. Принятия правильного исходного положения для метания. Упражнения для развития ловкости кисти. Игры: «Метко в цель», «Попади в обруч», «Охотники и утки».

Формы контроля опрос, соревнование, эстафеты

Тема 3. Игры для обучения и закрепления в бросании и ловли мяча.

Теория. Правила техники безопасности при выполнении бросков и ловли мяча. Основные правила при бросках и ловли мяча. Название игр с мячом. Иметь представление об играх с мячом.

Практика. Ловля и передача мяча. Передачи мяча в парах. Ведение мяча. Упражнение с мячами. «Школа мяча.», «Мяч соседу», эстафеты с мячом.

Формы контроля опрос, соревнование, эстафеты

Тема 4. Игры для закрепления техники прыжков.

Теория. Правила при выполнении прыжков. Правила техники безопасности при выполнении прыжков. Виды спорта.

Практика. Подготовительные упражнения для развития мышц разгибателей стопы. Маховые движения. Различные прыжки на двух и одной ноге на месте и с продвижением вперед. Техника подпрыгиваний. Упражнения с скакалками. Игры: «Прыгающие воробушки», «Удочка», эстафеты.

Формы контроля опрос, соревнование, эстафеты

Тема 5. Игры для развития быстроты и координации движений.

Теория. Правила техники безопасности при беге. Техника бега. Основные правила при беге. **Практика.** Бег трусцой. Бег с последующим ускорением. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с высокого старта. Игры: «К своим флажкам», «Пустое место», «Воробьи, вороны». «Вызов номеров»

Формы контроля опрос, соревнование, эстафеты

Тема 6. Игры для совершенствования правильной осанки и навыков равновесия.

Теория. Что такое осанка. Какое влияние оказывает осанка на организм человека. Значение утренней гимнастики.

Практика. Упражнения в равновесии. Упражнения по скамейкам. Упражнения с гимнастическими палками. Танцевальные движения. Шаги аэробики. Игры: «Ходьба по начерченной линии». «Кто лучше!».

Формы контроля опрос, соревнование, эстафеты

Тема 7. Игры для закрепления навыков лазанья и перелезания.

Теория Техника безопасности при выполнении упражнений. Спортивная, художественная гимнастика.

Практика. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Эстафеты с лазанием и подлезанием.

Формы контроля опрос, соревнование, эстафеты

Тема 8. Игры для развития умения выполнять подражательные движения.

Теория. Олимпийские игры. История возникновения. Зимние и летние виды спорта.

Практика. Развитие творческих способностей. Развитие умений изображать различные предметы. «Море волнуется раз...», «Совушка», «Изобрази зимние виды спорта».

Формы контроля опрос, соревнование, эстафеты.

Тема 9. Игры на внимание.

Практика. Развитие внимания и умения поддерживать его определенное время. Умение выполнить заданное упражнение. Игры: «Класс, смирно», «Запрещенное движение», «Летает, не летает».

Формы контроля опрос, соревнование, эстафеты.

Тема 10. Игры для совершенствования физических качеств.

Теория. Правила безопасности при выполнении упражнений.

Практика. Развитие физических качеств. Проведение полосы препятствий

Формы контроля опрос, соревнование, эстафеты

11. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Тема 11.1. Ведение мяча

Теория. Правила техники безопасности при занятиях с мячом. История возникновения баскетбола.

Практика. Ведение мяча правой левой рукой на месте, в движении по прямой. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо. Игры: "Школа мяча", "Охотники и утки", "Мяч в корзину", "Мяч по кругу", эстафета с мячом.

Формы контроля опрос, соревнование, эстафеты.

Тема 11.2. Ловля и передача мяча на месте

Теория. Правила техники безопасности при занятиях с мячом. История возникновения баскетбола.

Практика. Упражнения, направленные на овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.

Тема 11.3. Ловля и передача мяча в движении

Теория. Правила техники безопасности при занятиях с мячом. История возникновения баскетбола.

Практика. Упражнения, направленные на овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игры: "Школа мяча", "Охотники и утки", "Мяч в корзину", "Мяч по кругу", эстафета с мячом.

12. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.

Тема 12.1. Игры для развития навыка прыжков

Теория. Правила техники безопасности при прыжках.

Практика. 8 Подготовительные упражнения для развития мышц разгибателей стопы. Маховые движения. Различные прыжки на двух и одной ноге на месте и с продвижением

вперед. Техника подпрыгиваний. Упражнения с скакалками. Игры: «Прыгающие воробушки», «Удочка», эстафеты.

Тема 12.2. Игры для развития навыка бега

Теория. Правила техники безопасности при беге. Понятия "старт", "финиш", "спринтерская дистанция", "стайерская дистанция", "эстафета".

Практика. Упражнения на закрепление и совершенствование навыков бега. Челночный бег. Бег с ускорением. Бег из различных исходных положений. Техника финиширования. Передача эстафетной палочки. Игры: "Пустое место", "Воробы - вороны", "Пятнашки", эстафеты с передачей эстафетной палочки.

Тема 12.3. Игры для развития навыка метания

Теория. Правила техники безопасности при метании.

Практика. Упражнения на закрепление и совершенствование навыков метания. Игры: "Пустое место", "Воробы - вороны", "Прыгающие воробушки", "Кто дальше бросит", "Метко в цель".

13 Подвижные игры с элементами гимнастики.

Тема 13.1. Игры для развития равновесия

Теория. Правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

Практика Упражнения по гимнастической стенке, по скамейкам. Танцевальные движения. Шаги аэробики. Игры: «Ходьба по начерченной линии». «Кто лучше!».

Тема 13.2 Игры в лазании и перелезании

Теория. Правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

Практика. Упражнения по гимнастической стенке, по скамейкам. «Кто лучше!», «Кто быстрее».

Тема 13.3 Игры для правильной осанки

Теория. Правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осанка. Упражнения для формирования правильной осанки. Дозировка физической нагрузки.

Практика. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения с гимнастическими ковриками. Танцевальные движения. Шаги аэробики. Перестроения. Игры: "Кто лучше", эстафеты с элементами гимнастики.

14. Общая физическая подготовка.

Тема 14.1. Общая физическая подготовка.

Теория. Правила безопасности при выполнении упражнений.

Практика. Развитие физических качеств. Проведение полосы препятствий. Работа по отделениям. Строевые упражнения, упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и шеи, ног. Игры: "День и ночь", "Третий лишний", "Удочка", перетягивание каната, различные эстафеты.

Тема 14.2 Итоговое занятие

Теория подведение итогов года. Награждение.

Практика Школьные Олимпийские игры.

Для обучающихся 1-5 класса

1. Вводное занятие

Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ.

2. Игры на развитие силы

Изучение подвижных игр на развитие силы:

«тяни - толкай», «летающий мяч», «защити башню», «чехарда», «выше ноги от земли», «петушиные бои».

3. Игры с мячом

«успей подобрать», «попади в обруч», «летающий мяч», «детский баскетбол», Эстафеты с мячом, «мяч соседу», «в десяточку», «цель», Мини-футбол, Пионербол

4. Игры народов

Русские народные игры: «Сорока», «Лошадка», «Перегонка», «Ярка».

Татарские народные игры: «Спутанные кони (Тышаулы атлар)», «Угадай и догони (Читанме, бузме)», «Скок-перескок (Кучтем-куч)», «Продаём горшки (Чулмак уены)».

Молдавские народные игры: «Яблоко (Де-а мэрул)», «Скользкий прут (Де-а баланка)», «Охотник и медведь (Вынэтбрул ши урсул)», «В стеклышко (Де-а стиклуца)».

5. Зимние забавы

«Зима пришла!», «Берегись, заморожу», «Снежинки и ветер», «Найди Снегурочку», «Лиса в курятнике», «Зайка беленький сидит», «Снежиночки-пушиночки», «Белые медведи», «По снежному мостику».

6. Основы спортивных игр (баскетбол)

Ведение мяча. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока Передача мяча. Передача мяча в парах, в тройках. Броски мяча. Остановка прыжком с двух шагов. Ловля мяча после отскока от щита. Повороты кругом в движении. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

7. Игры на развитие выносливости

«Тяни – толкай», «Гуси-лебеди», «прыжки через скакалку», «Цель», «удочка».

3. Формы аттестации

Диагностика эффективности образовательного процесса осуществляется с помощью методов тестирования, анкетирования, опроса, наблюдения, сдачи нормативов.

Для отслеживания динамики освоения дополнительной общеобразовательной программы и анализа результатов образовательной деятельности разработан педагогический мониторинг. Мониторинг осуществляется в течение всего учебного года и включает первичную диагностику, а также промежуточную и итоговую аттестацию.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

Промежуточный контроль (промежуточная аттестация) проводится в ноябре – декабре. Один раз в год. Проводится в форме участия в спортивных праздниках, соревнованиях.

Итоговая аттестация проводится в конце обучения при предъявлении ребенком (в доступной ему форме) результата обучения, предусмотренного программой.

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- школьные олимпийские игры



4. Методические материалы

Приемы и методы организации учебно-воспитательной деятельности (способы передачи содержания образования и способы организации детской деятельности).

1. Методы по источнику познания:

- словесный (объяснение, разъяснение, беседа, инструктаж и т.д.);
- практический (занимательные упражнения, игры и др.);
- наглядный (демонстрация, иллюстрирование и др.);

2. Методы по степени продуктивности, по типу (характеру познавательной деятельности)

- объяснительно-иллюстративный (восприятие и усвоение готовой информации);
- репродуктивный (работа по образцам);
- частично-поисковый (выполнение вариантных заданий).

3. Методы на основе структуры личности:

-методы формирования сознания, понятий, взглядов, идеалов, убеждений (рассказ, беседа, индивидуальная работа и т.д.);

-методы формирования опыта общественного поведения (упражнения, тренировки, коллективные игры);

-методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения (одобрение, похвала, порицание, поощрение, игровые эмоциональные ситуации, использование общественного мнения, примера и т.д.).

Технологии обучения

- Технология коллективного совместного обучения (работа в паре, групповая работа, работа в парах сменного состава)
- Игровые технологии
- Здоровьесберегающие технологии
- Технологии обучения здоровому образу жизни
- Технология раскрепощенного развития детей
- Информационно-коммуникационные технологии

Алгоритм проведения учебного занятия

1. Объяснение задач занятия. Объяснение теоретических вопросов.(15-20 мин.)
2. Разминка (15 мин.)
3. Упражнения на отработку отдельных навыков (20 мин.)
4. Упражнения на восстановление дыхания (5 мин.)
5. Игровая деятельность (25 мин.)
6. Подведение итогов, разбор игр. Рефлексия (5 мин.)

5. Оценочные материалы

В качестве методов диагностики результатов обучения используются опросы, практические задания по пройденным темам.

Контрольные занятия включают в себя

- товарищеские встречи и соревнования по спортивным играм.

Также в течение года применяется метод наблюдения, то есть педагог отслеживает наличие отсутствия или наличие прогресса у группы, у каждого обучающегося в отдельности.

Мониторинг результатов обучения детей

1. Теоретическая подготовка:

- понимание важности общего режима дня.
- правила изученных игр.
- влияние физических упражнений на организм занимающихся
- характеристика техники передачи
- самоконтроль
- в специальной терминологией
- соответствие теоретических знаний обучающегося программным требованиям

Оценивание

- высокий образовательный результат (полное освоение содержание образования, имеет творческие достижения)
- достаточное освоение программы, но при выполнении заданий допускаются незначительные ошибки
- неполное освоение программы, допускает существенные ошибки в знаниях предмета и при выполнении практических заданий

2. Практическая подготовка ребенка:

- соответствие практических умений и навыков обучающегося программным требованиям.
- отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения.

высокий образовательный результат (полное освоение содержание образования, имеет творческие достижения)

достаточное освоение программы, но при выполнении заданий допускаются незначительные ошибки

неполное освоение программы, допускает существенные ошибки в знаниях предмета и при выполнении практических заданий

оптимальный

6. Условия реализации программы

6.1. Материально-техническое

• Для реализации программы на занятиях необходимо следующее оборудование и инвентарь (в расчете на количество обучающихся из 10 чел);

- Сетка волейбольная 1 штуки
- Стойки волейбольные 2 штуки
- Гимнастическая стенка 6 пролетов
- Гимнастические маты 4 штуки
- Скакалки 10 штук
- Мячи набивные (масса 1 кг) 10 штук
- Мячи спортивные волейбольные 10 штук
- Теннисные мячи 10 штук Футбольные ворота
- Баскетбольные стойки
- Гантели
- Турник
- Гимнастические маты

6.2. Информационное обеспечение – видео-, фото-, интернет источники; Программа предусматривает использование интернет-ресурсов (видеоматериалов, мастер-классов).

6.3. Кадровое обеспечение педагог дополнительного образования, занятый в реализации программы, имеет высшее педагогическое образование, прошедший медицинский осмотр, не имеющий ограничения допуска к педагогической деятельности.

7.Список используемой литературы.

Литература для учащихся:

1. Маюров, А.Н., Маюров, Я.А. В здоровом теле – здоровый дух. Учебное пособие для ученика и учителя. – М., Педагогическое общество России, 2004.
2. Садыкова, С.Л. Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и внеурочное время. – Волгоград: Учитель, 2008.

Литература для педагога:

- 1.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Министерство образования РФ, 2004г.
- 2.Коротков И.М. Подвижные игры в школе. Просвещение, 1979 г.
- 3.Бутин И.М. Лыжный спорт. Владос-пресс, 2003 г.
- 4.Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе. Владос. 2003 г.
- 5.Дмитриев В.Н. Игры на свежем воздухе. Издательский Дом МСГ,1998 г.
- 6.Иванов Ю.Г., Михайлова Э.И. Играйте на здоровье. Московская правда, 1991 г.
- 7.Дереклеева Н.И. Двигательные игры и тренинги и уроки здоровья. М., ВАКО, 2004 г.
- 8.Гриженя В. Подвижные игры. Спорт в школе. №4,2006 г.
- 9.Богданова Г. Игры, праздники и развлечения для детей. Владос, 2001 г.
- 10.Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе. Творческий центр, 2003 г.
- 11.Титова Т.В., Степанова Т.М. Волейбол-развитие физических качеств и двигательных навыков в игре. Спорт в школе, № 2(8),2006 г.
- 12.Баула Н.Г., Кучеренко В.И. Баскетбол: тактика игры. Спорт в школе.№1, 2005 г.
- 13.Зинин А. Детский баскетбол. Физкультура и спорт, 1969 г.