

Автономная некоммерческая общеобразовательная организация  
"Академия Ростум"

<b>ПРИНЯТО</b> Педагогическим советом АНОО «Академия Ростум» Протокол № <u>2</u> « <u>10</u> » <u>июня</u> 20 <u>23</u> г	<b>УТВЕРЖДАЮ</b> Директор АНОО «Академия Ростум» И.В. Завитаева « <u>10</u> » <u>июня</u> 20 <u>23</u> г
---	--



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Спорт и здоровье»

Направленность:  
Физкультурно-спортивная

Возраст:  
6-10 лет

Срок реализации программы:  
4 года

Актуальная версия:  
2023-2024 учебный год

Пенза 2023

## 1.1. Пояснительная записка.

1. Настоящая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р), приказа Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», письма Министерства образования и науки Российской Федерации, письма от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы); Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» (утвержден протоколом заседания комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. №3; проектом Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года; муниципальными правовыми актами; Уставом АНОО «Академия Ростум».

*Направленность программы.* Дополнительная программа физкультурно-спортивной направленности сконцентрирована на укреплении здоровья, формировании навыков здорового образа жизни, двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, занятия физкультурой и спортом структурируются по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно - процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

Физкультурно - спортивная деятельность направлена на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях спортом и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. На занятиях в объединениях данной направленности даются теоретические сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности.

Физкультурно - спортивная деятельность соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

*Актуальность программы* дополнительной общеразвивающей программы обусловлена несколькими причинами:

- ухудшение здоровья школьников, повышение роста заболеваемости;

- высокая умственная и психологическая нагрузка в школе;
- частые стрессовые состояния.

Приоритетными задачами программы являются формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья. Которые решаются в следствии удовлетворения детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающих физическое, духовное и нравственное развитие учащихся. В наше время детский спорт и физкультура приобрели новое и весьма важное социальное значение, являясь пропагандой здорового образа жизни.

*Педагогическая целесообразность программы* проявляется в том, что на занятиях особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системе, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни. В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровье сбережения.

*Практическая значимость изучаемого предмета.* Занятия физическими упражнениями развивают в учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному обучению.

*Отличительной особенностью* состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

*Адресат программы* – учащиеся 6-10 лет.

*Наполняемость групп:* 10-12 человек. Набор обучающихся в объединение свободный по их желанию. Образовательный процесс организуется с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития ребенка. Набор на обучение по Программе производится по заявлению обучающихся, с предоставлением медицинской справки от врача о состоянии здоровья.

*Объем и срок освоение программы:* Программа рассчитана на 4 года при занятиях два раза в неделю по одному часу. Общее количество часов занятий 72.

*Форма обучения* – очная.

*Особенности организации образовательного процесса:* программа рассчитана на постепенное освоение материала, в цельном комплексе занятий. В связи с этим, группы являются постоянными, разновозрастными.

*Формы проведения занятий:*

Игровые, учебно-тренировочные занятия, соревнования.

Для успешной организации и осуществления образовательно - тренировочного процесса используются следующие *принципы* обучения:

- принцип сознательности и активности;
- принцип наглядности и доступности;
- принцип систематичности.

Основной **формой** организации образовательного процесса по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно - спортивной направленности являются:

- занятия в объединениях по различным видам спорта;
- участие обучающихся в физкультурно-оздоровительных мероприятиях;
- участие обучающихся в спортивных соревнованиях и праздниках.

*Ценностные приоритеты* дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности включают в себя

- поддержку и развитие детского спорта;
- воспитание культуры здорового образа жизни;
- саморазвитие личности.

*Формы организации занятий:* Ведущей формой организации обучения является групповая. Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются теоретические, практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей. Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку. Они предусматривают контроль за сохранением здоровья (медицинский осмотр, углубленное медицинское обследование, комплексное обследование), овладение двигательной культурой (показательные выступления, судейство соревнований), создание традиций коллектива. Данная Программа, кроме учебных занятий, предполагает проведение общих собраний, спортивных вечеров, турниров, участие в культурно-массовых мероприятиях.

В случаях, когда обучающиеся временно не могут очно посещать занятия образовательная деятельность, осуществляется с использованием электронного обучения и дистанционных технологий.

1.2. *Цель:* развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.

1.3. *Задачи Программы:*

*Обучающие*

- обучить основным приёмам двухсторонних игр;
- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- сформировать знания по вопросам правил соревнований и судейства;
- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- сформировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности.

*Развивающие*

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- формировать навыков дисциплины и самоорганизации;
- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);
- совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений.

#### *Воспитательные*

- прививать гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

### *1.4. Планируемые результаты освоения программы:*

#### *Личностные результаты освоения программы*

У обучающегося будут сформированы:

*Личностными результатами освоения, обучающимися программы являются следующие умения:*

- устанавливать межличностную коммуникацию, основанную на принципах доброжелательности и уважения в процессе освоения учебных навыков, оказывать помощь и поддержку партнерам и соперникам по игровому взаимодействию;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в условиях тренировочной и соревновательной деятельности;
- проявлять концентрацию и устойчивость внимания во время тренировочных занятий и в условиях соревнования;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

*Метапредметными результатами освоения обучающимися программы являются следующие умения:*

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать и проводить самостоятельные занятия, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

*Предметными результатами освоения учащимися программы являются следующие умения:*

- выбирать и подготавливать инвентарь для занятий спортивными играми, гимнастикой, легкой атлетикой;
- правильно выполнять технические приемы спортивных игр, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять простейшие тактические приемы и схемы;
- осуществлять судейство соревнований;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- взаимодействовать со сверстниками во время учебных игр или соревнований;
- в доступной форме объяснять правила игр или технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

*Получит возможность научиться:*

- планировать и проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями и занятия спортивными и подвижными играми;
- применять средства физической культуры в целях организации активного отдыха;
- вести здоровый образ жизни, применяя в целях самосовершенствования, саморазвития, укрепления здоровья средства физической культуры и спорта.

### *1.5 Формы подведения итогов реализации программы дополнительного образования*

В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала:

I этап (стартовый) – проверка знаний и умений учащихся на начальном этапе освоения программы (входной контроль проводится на первом вводном занятии путем проведения собеседования, анкетирования или тестирования с последующим анализом результатов). Позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности.

II этап (текущий) - проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.

III этап (итоговый) – проводится в конце срока обучения по Программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения Программы за год.

*Форма проведения:* тестирование, сдача контрольных нормативов. Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, тестирование специальной физической подготовленности, зачеты по усвоению знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни.

*Виды контроля:*

- тренировочные занятия;
- беседы, учебные игры;
- тестирование;
- эстафета;

- участие в соревнованиях, контрольных играх;
- выполнение контрольных нормативов по ОФП.

*Способы определения результативности реализации Программы:*

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.
4. Тестирование по теоретическому материалу.
5. Контроль соблюдения техники безопасности.
6. Привлечение обучающихся к судейству соревнований школьного уровня.
7. Контрольные игры с заданиями.
8. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
9. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
10. Результаты соревнований.

## 2. Содержание программы

*Учебно-тематический план (1и 2 года обучения)*

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	теория	практика	

1.	Раздел «Физическая культура и спорт в РФ»	2	2		викторина
2.	Раздел «Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль»	2	2		тестирование
3.	Раздел «Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь»	2	2		тестирование
4.	Раздел «Гимнастика»	14	2	12	Открытое занятие
5.	Раздел «Лёгкая атлетика»	12	2	10	Соревнования «Быстрее, выше, сильнее!»
6.	Раздел «Подвижные игры»	18	2	16	участие в соревнованиях, контрольных играх
7.	Раздел «Спортивные игры»	16	2	14	контрольные игры
8.	Культурно-массовые мероприятия	6	1	5	Устный/письменный опрос. Анкетирование. Тестирование.

### **Вводное занятие**

*теория:* инструктаж по ТБ, ПДД. Планирование на учебный год.

### **Раздел «Физическая культура и спорт в РФ»**

*теория:* Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности. Возникновение и история физической культуры. Основные принципы системы физического воспитания. Принцип всестороннего развития личности.

*контроль:* викторина

### **Раздел «Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль»**

*теория:* Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Режим питания и питьевой режим. Личная гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.

*контроль:* тестирование

### **Раздел «Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь»**

*теория:* Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, баскетболу.

*контроль:* тестирование

### **Раздел «Гимнастика»**

*теория:* техника безопасности при работе с оборудованием. Правила выполнения упражнений

*практика:* строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.



Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения на развитие гибкости. Группировка. Перекаты в группировке. Лазанья и перелазанья. Упражнения на освоение навыков равновесия.

*контроль:* открытое занятие

### **Раздел «Лёгкая атлетика»**

*теория:* техника безопасности при работе с оборудованием. Правила выполнения упражнений. Разновидности прыжков.

*практика:* игры с элементами легкой атлетики. Равномерный медленный бег до 10 мин. Игры с прыжками с использованием скакалки. Бег с ускорением от 10-15м. Челночный бег 3х5; 3х10м. Игры на развитие ловкости. Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Метание малого мяча. Упражнения с предметами на развитие координации движений. Висы и упоры.

*контроль:* Соревнования «Быстрее, выше, сильнее!»

### **Раздел «Подвижные игры»**

*теория:* техника безопасности. Правила игр.

*практика:* подвижные игры скоростно-силовой направленности: «Стань правильно», «К своим флажкам», «У ребят порядок строгий», «Дети и медведь», «Гуси-лебеди», «Космонавты», «Зайцы, сторож и Жучка», «Колдунчики», «Пятнашки», «Пустое место», «Не ошибись».

подвижные игры развивающие координацию движений: «Карлики и великаны», «Кот идет», «Запрещенные движения», «Быстро по местам», «Ловишки», «Зима и лето», «Попрыгунчики-воробушки», «Через ручеек», «Красная шапочка»

*контроль:* участие в соревнованиях, контрольных играх

### **Раздел «Спортивные игры»**

*теория:* техника безопасности. Ознакомление с правилами соревнований в игре баскетбол. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.

*практика:* Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Ведение мяча правой и левой рукой. Учебно-тренировочная игра. Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия. Отвлекающие приёмы.

*контроль:* контрольные игры

### **Раздел «Культурно-массовые мероприятия»**

*теория:* Знакомство/повторение правил поведения в общественных местах; Объяснение важности соблюдения правил техники безопасности; Обсуждение целей и задач культурно-массовых мероприятий

*практика:* Участие в традиционных культурно-массовых мероприятиях учреждения. Проведение семейных спортивных соревнований, традиционные праздники, собрания учащихся объединения

*контроль:* проведение анкетирования и тестирования/опроса

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	теория	практика	
1.	Раздел «Физическая культура и спорт в РФ»	2	2		Интеллектуальная игра «Олимпийцы среди нас»
2.	Раздел «Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль»	2	2		Викторина
3.	Раздел «Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь»	2	2		тестирование
4.	Раздел «Гимнастика»	14	2	12	Открытое занятие
5.	Раздел «Лёгкая атлетика»	12	2	10	Веселые старты
6.	Раздел «Подвижные игры»	18	2	16	участие в соревнованиях, контрольных играх
7.	Раздел «Спортивные игры»	16	2	14	контрольные игры
8.	Культурно-массовые мероприятия	6	1	5	Устный/письменный опрос. Анкетирование. Тестирование.

### **Вводное занятие**

*теория:* инструктаж по ТБ, ПДД. Планирование на учебный год.

### **Раздел «Физическая культура и спорт в РФ»**

*теория:* Олимпийские игры (принципы, традиции). Этапы становления олимпийского движения в России.

*контроль:* интеллектуальная игра «Олимпийцы среди нас»

### **Раздел «Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль»**

*теория:* правила закаливания. Медицинский осмотр. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

*контроль:* викторина

### **Раздел «Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь»**

*теория:* Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, пионерболу. Двигательный режим. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

*контроль:* тестирование

### **Раздел «Гимнастика»**

*теория:* техника безопасности при работе с оборудованием. Правила выполнения упражнений

*практика:* группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости.

*контроль:* открытое занятие

### **Раздел «Лёгкая атлетика»**

*теория:* техника безопасности при работе с оборудованием. Правила выполнения упражнений. Разновидности прыжков.

*практика:* Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты. Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.

*контроль:* веселые старты

### **Раздел «Подвижные игры»**

*теория:* техника безопасности. Правила игр.

*практика:* подвижные игры скоростно-силовой направленности: а) на месте: «Фигуры», «Волки, зайцы, лисы», «Круговые пятнашки», «Совушка», «Вороны и воробьи», «Медведи и пчёлы», «Мишка на прогулке», «Прыгающие воробышки», «Лучики», «Выше ножки от земли», «Салки на одной ноге», «Воробушки», «Удочка». б) в движении: «Ловушки в кругу», «Дай руку», «Гуси – лебеди», «Фигуры», «Волки, зайцы, лисы», «Третий лишний», «Шишки, жёлуди, орехи», «Дедушка – рожок», «Вызов номеров», «Пустое место», «Невод».

подвижные игры развивающие координацию движений: «Мячик», «Мяч по полу», «Кто меткий?», «Метко в цель», «Бегуны и метатели», «Передача мяча в колоннах», «Гонка мячей», «Мяч соседу», «Подвижная цель»

*контроль:* участие в соревнованиях, контрольных играх

### **Раздел «Спортивные игры»**

#### *Тема «Пионербол»*

*теория:* техника безопасности. Ознакомление с правилами соревнований в игре пионербол. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.

*практика:* Стойка и передвижения по площадке. Поддача мяча. Прием мяча. Нападающий удар. Тактика игры в пионербол. Специальные упражнения с мячом. Подвижные игры и эстафеты, подводящие к пионерболу.

#### *Тема «Футбол»*

*теория:* техника безопасности. Ознакомление с правилами соревнований в игре футбол. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.

*практика:* стойка футболиста и способы передвижения по площадке. Способы передач мяча. Способы приема мяча. Удары по мячу. Игра вратаря. Тактика игры в футбол. Специальные упражнения с мячом. Подвижные игры и эстафеты, подводящие к футболу.

*контроль:* контрольные игры

### **Раздел «Культурно-массовые мероприятия»**

*теория:* Знакомство/повторение правил поведения в общественных местах; Объяснение важности соблюдения правил техники безопасности; Обсуждение целей и задач культурно-массовых мероприятий

*практика:* Участие в традиционных культурно-массовых мероприятиях учреждения. Проведение семейных спортивных соревнований, традиционные праздники, собрания учащихся объединения

*контроль:* проведение анкетирования и тестирования/опроса

*Учебно-тематический план (4 года обучения)*

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	теория	практика	
1.	Раздел «Физическая культура и спорт в РФ»	2	2		Интеллектуальная игра «Футбол»
2.	Раздел «Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль»	2	2		Викторина
3.	Раздел «Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь»	2	2		тестирование
4.	Раздел «Гимнастика»	14	2	12	Открытое занятие
5.	Раздел «Лёгкая атлетика»	12	2	10	Веселые старты
6.	Раздел «Подвижные игры»	18	2	16	Фестиваль игр
7.	Раздел «Спортивные игры»	16	2	14	контрольные игры
8.	Культурно-массовые мероприятия	6	1	5	Устный/письменный опрос. Анкетирование. Тестирование.

**Вводное занятие**

*теория:* инструктаж по ТБ, ПДД. Планирование на учебный год.

**Раздел «Физическая культура и спорт в РФ»**

*теория:* История спортивных игр в России. Спортивное движение.

*контроль:* интеллектуальная игра «Футбол»

**Раздел «Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль»**

*теория:* Гигиена, профилактика простудных заболеваний. Правила и приёмы закаливания. Медицинский осмотр. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

*контроль:* викторина

**Раздел «Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь»**

*теория:* Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, волейболу. Места занятий, оборудование, инвентарь.

*контроль:* тестирование

**Раздел «Гимнастика»**

*теория:* техника безопасности при работе с оборудованием. Правила выполнения упражнений

*практика:* группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости.

*контроль:* открытое занятие

### **Раздел «Лёгкая атлетика»**

*теория:* техника безопасности при работе с оборудованием. Правила выполнения упражнений. Разновидности прыжков.

*практика:* Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты. Метание малого мяча на дальность. Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте.

*контроль:* веселые старты

### **Раздел «Подвижные игры»**

*теория:* техника безопасности. Правила игр.

*практика:* подвижные игры скоростно-силовой направленности: «Товарищ командир», «Пустое место», «Птица без гнезда», «Кот проснулся», «Летучие рыбки», «Филин и пташка», «Пчелы и медвежата».

подвижные игры развивающие координацию движений: «Караси и щука», «Быстроногие олени», «Вышибалы в квадрате», «Кружева», «Британский Бульдог», «Штандр», «Ко мне», «Хвост дракона», «Классики», «Выше ножки», «Ловись рыбка», «Куба, Мексика», «Елочки – пенечки», «Мячик», «Мяч по полу», «Кто меткий?», «Метко в цель», «Бегуны и метатели», «Передача мяча в колоннах», «Гонка мячей», «Мяч соседу», «Подвижная цель»

*контроль:* фестиваль игр

### **Раздел «Спортивные игры»**

#### *Тема «Баскетбол»*

*теория:* техника безопасности. Правила игры в баскетбол.

*практика:* стойка баскетболиста, способы передвижения по площадке, повороты, остановки. Ведение мяча. Способы броска в корзину. Действия в защите. Действия в нападении. Тактика игры в баскетбол. Специальные упражнения с мячом. Подвижные игры и эстафеты, подводящие к баскетболу.

#### *Тема «Пионербол»*

*теория:* техника безопасности. Ознакомление с правилами соревнований в игре пионербол. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.

*практика:* Стойка и передвижения по площадке. Подача мяча. Прием мяча. Нападающий удар. Тактика игры в пионербол. Специальные упражнения с мячом. Подвижные игры и эстафеты, подводящие к пионерболу.

### *Тема «Футбол»*

*теория:* техника безопасности. Ознакомление с правилами соревнований в игре футбол. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.

*практика:* стойка футболиста и способы передвижения по площадке. Способы передач мяча. Способы приема мяча. Удары по мячу. Игра вратаря. Тактика игры в футбол. Специальные упражнения с мячом. Подвижные игры и эстафеты, подводящие к футболу.

*контроль:* контрольные игры

### **Раздел «Культурно-массовые мероприятия»**

*теория:* Знакомство/повторение правил поведения в общественных местах; Объяснение важности соблюдения правил техники безопасности; Обсуждение целей и задач культурно-массовых мероприятий

*практика:* Участие в традиционных культурно-массовых мероприятиях учреждения. Проведение семейных спортивных соревнований, традиционные праздники, собрания учащихся объединения

*контроль:* проведение анкетирования и тестирования/опроса

### **3. Годовой календарный график**

Начало учебного года – 1.09.2020 года; окончание – 31.05.2021 года. Продолжительность учебного года - 36 недель:

- 1 полугодие – 17 учебных недель; - 2 полугодие – 19 учебных недель;

В 2120-2022 учебном году устанавливается следующий режим работы: Учреждение работает с понедельника по пятницу с 9.00 до 21.00 часов.

### **4. Условия реализации программы:**

*Организационно-педагогические условия реализации программы:*

Программа является инструментом целевого развития физических способностей детей. Занятия по дополнительному образованию проводятся в отдельном помещении. Предметно-развивающая среда соответствует интересам и потребностям детей, целям и задачам дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

В процессе обучения дети и педагог должны строго соблюдать правила техники безопасности труда. На занятиях используются материалы, безопасность которых подтверждена санитарно-эпидемиологическим заключением.

*Материально-техническое обеспечение программы*

Занятия по Программе должны осуществляться в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14. Помещение для проведения занятий должно быть светлым. До начала занятий и после их окончания необходимо осуществлять сквозное проветривание помещения.

Для успешной реализации Программы необходимо материально-техническое обеспечение:

– спортивный зал;

– стадион;

– оборудованная спортивная площадка на открытом воздухе с искусственным покрытием; 20

- мячи для футбола, волейбола, баскетбола, набивные мячи, мячи для метания;
- гимнастические палки;
- спортивные гранаты;
- эстафетная палка;
- палки;
- секундомер; – гимнастическая скамейка;
- таблицы «Техника передвижений игрока»;
- таблицы «Техника основных элементов игры в баскетбол»; – видео тренировочных занятий, спортивных соревнований.

#### *Методические особенности (механизм) реализации программы*

Методическое обеспечение Программы включает в себя дидактические принципы и методы, техническое оснащение, организационные формы работы, формы подведения итогов.

При подготовке к занятиям большое внимание уделяется нормам организации учебного процесса и дидактическим принципам. Прежде всего, это принцип наглядности, так как психофизическое развитие обучающихся, на которое рассчитана данная программа, характеризуется конкретно-образным мышлением. Следовательно, учащиеся способны полностью усвоить материал при осуществлении практической деятельности с применением предметной (практические упражнения), изобразительной (учебно-наглядные пособия) и словесной (образная речь педагога) наглядности. Естественно, что достижение поставленной цели в учебно-воспитательной деятельности во многом зависит от системности и последовательности в обучении. При строгом соблюдении логики учащиеся постепенно овладевают знаниями, умениями и навыками. Ориентируясь на этот принцип, педагог составляет учебно-тематическое планирование все же с учетом возможности его изменения. Большое внимание также уделяется принципам доступности в обучении, методу активности, связи теории с практикой, прочности овладения знаниями и умениями.

## **5. Список использованной литературы**

1. Баршай, В. М. Гимнастика / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. - М.: КноРус, 2013. - 312 с.

2. Боген, М. М. Тактическая подготовка - основа многолетнего совершенствования. Учебное пособие / М.М. Боген. - М.: Физическая культура, 2014. - 616 с.
  3. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2015. – 240 с.
  4. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие / Е.П. Врублевский. - М.: Спорт, 2016. - 240 с.
  5. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - М.: Феникс, 2012. - 448 с.
  6. Жилкин, А. И. Легкая атлетика / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2019. - 464 с.
  7. Лыжный спорт / ред. В.Э. Нагорный. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 256 с.
  8. Мастерман, Гай Стратегический менеджмент спортивных мероприятий: моногр. / Гай Мастерман. - М.: Национальное образование, 2015. - 512 с.
  9. Олимпийский спорт. Учебно-методическое пособие. - Москва: Огни, 2014. - 176 с.
- 21
10. Прокофьева, В. Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта / В.Н. Прокофьева. - М.: Феникс, 2018. - 192 с.
  11. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др.- М.: Издательский центр «Академия», 2014
  12. Столбов, В. В. История физической культуры и спорта / В.В. Столбов, Л.А. Финогенова, Н.Ю. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 424 с.
  13. Теория и методика спортивных игр. Учебник. - М.: Academia, 2014. - 464 с.
  14. Федотова, Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта / Е.В. Федотова. - М.: СпортАкадемПресс, 2013. - 224 с
  15. Физическая культура. Учебник / Н.В. Решетников и др. - М.: Academia, 2014. - 176 с.
  16. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие/ Е.С. Черник - М.: учебная литература, 1997. – 320с.
  17. Формирование основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста / З.М. Зарипова, И.М. Хамитов, 2003- 161с.