

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Мухтоловская основная школа»**

Программа принята
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 30.08.2024 года

УТВЕРЖДЕНО
приказом по МБОУ
Мухтоловская ОШ
от 30.08.2024 г № 254/1

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа
"Победители"**

Направленность – физкультурно-спортивная
Год разработки программы -2024
Срок реализации программы – 1 год
Возраст детей 8-11 лет

Автор-составитель:
Швечкова Ирина Александровна,
старший вожатый

р.п. Мухтолово, 2024

Оглавление

Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	3
1.3. Содержание программы	4-6
1.4. Планируемые результаты	6

Раздел №2 Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график	7
2.2 Условия реализации программы	8
2.3 Формы аттестации	8
2.4 Оценочные материалы	9-10
2.5 Методические материалы	10-12
2.6 Список литературы	12

1.1. Пояснительная записка.

По направленности дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Победители» является физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность. Изменилась действительность, окружающая детей. На смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка. Не отрицая их значимости, надо признать, что ребенку все меньше времени остается для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности, между разными видами игр (подвижными и спокойными, индивидуальными и совместными) негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей дошкольников. Анализ исследований, касающихся вопросов развития двигательных способностей и качеств детей, свидетельствует, что около 40% старших дошкольников имеют уровень развития двигательных способностей ниже среднего. Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения здоровья детей, снижения жизненного тонуса. Известно также, что в школе тенденция к ухудшению здоровья детей с возрастом усиливается, дети приобретают ряд физических недостатков и вредных привычек. В связи с этим актуален поиск путей физического и духовного оздоровления школьников, эффективных средств развития двигательной сферы ребенка, развития интереса к движению на основе жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Наиболее ценными в этом отношении представляются игровые формы организации двигательной деятельности детей на свежем воздухе.

Отличительной особенностью данной дополнительной образовательной программы от уже существующих является комплексное использование подвижных игр в сочетании с элементами спорта (легкая атлетика, спортивные игры).

Адресат программы Программа рассчитана на детей 8 -12 лет. В данном возрасте дети проявляют интерес к спорту, к физическим упражнениям, подвижным играм, оздоровительным мероприятиям,

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 37 часов в год. Срок реализации программы -1 год.

Формы организации образовательного процесса:

Форма обучения – очная.

Форма проведения занятий – аудиторная.

Форма организации занятий – всем составом объединения.

Режим занятий. Программа реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 минут.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: организация и совершенствование спортивно-массовой работы в школе, пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, повышение их работоспособности, повышение спортивного мастерства.

Задачи:

Обучающие:

- Научить детей следить за развитием событий на спортивной площадке.
- Научить играть в игры от начала до конца с соблюдением всех правил.
- Научить детей работать самостоятельно.
- Научить школьников планировать свою игру и работу.

развивающие:

- Развивать координацию, гибкость, пластику, общую физическую выносливость.
- Повысить уровень спортивной работоспособности.
- Развивать интеллектуальные способности.
- Расширить кругозор ребёнка.
- Формировать познавательную самостоятельность.

воспитывающие:

- Воспитывать потребности в здоровом образе жизни.
- Воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, сознательность, активность.

- Формировать способности к самооценке и самоконтролю.

1.3.Содержание программы

Учебный план

№	Название разделов	Количество во часов
1	Общая физическая подготовка	10
2	Специальная физическая подготовка	17
3	Футбол	10
Всего часов:		37

Учебно-тематический план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Общая физическая подготовка	10	3	7	
1.1	Техника безопасности во время занятий. Сбор антропометрических данных обучающихся.		1		Опрос
1.2	Проверка нормативов по общей физической подготовке обучающихся.			2	Нормативы
1.3	ОРУ, специально-беговые упражнения, высокий старт, бег на средние и длинные дистанции.		1	2	Проверка, сдача нормативов
1.4	Акробатические упражнения, упражнения в равновесии, упражнения висах и упорах.		1	3	беседа
2.	Специальная физическая подготовка	17	7	10	
2.1	Упражнения и подвижные игры на профилактику нарушений осанки.		1	1	визуальное пед.наб
2.2	Упражнения и подвижные игры на профилактику плоскостопия		1	1	визуальное пед.наб
2.3	Подвижные игры на координацию движений		1	2	визуальное пед.наб
2.4	Подвижные игры со скакалкой на профилактику заболеваний дыхательной системы		1	2	пульсометрия
2.5	Упражнения на растяжку.		1	1	Визуальное пед.наб
2.6	Упражнения на укрепление осанки		1	1	Визуальное пед.наб
2.7	Подвижные игры с мячом на развитие координации движений		1	2	Визуальное пед. наб
3.	Футбол	10	1	9	Игра
3.1	Терминология футбола. ТБ на занятиях		1		Игра
3.2	Игра футбол, мини-футбол.			9	Игра

Содержание учебного плана

1.Техника безопасности во время занятий физической культурой (теоретическое занятие).

Сбор антропометрических данных обучающихся.

Объяснение правил техники безопасности на спортивном занятии.

Измерение роста, веса.

2.Проверка нормативов по общей физической подготовке обучающихся.

Бег 60 метров, прыжки в длину с места, метание мячика.

3.Упражнения и подвижные игры на профилактику нарушений осанки.

Разминка.

Физические упражнения на укрепление осанки.

Игры на формирование правильной осанки: «Слушай внимательно», «Ходьба по мостику», «Где ноги?», «Переложить мяч»

4. Упражнения и подвижные игры на профилактику плоскостопия

1). Разминка.

2). Физические упражнения на растяжку, на работу стоп.

3). Игры на профилактику плоскостопия «Переложить мяч», «Снежинки», «Загрузи машину».

5. Подвижные игры на координацию движений

1). Разминка.

2). Физические упражнения на растяжку.

3). Игры на развитие координации движений «Журавли и лягушки», «Сидячий футбол», «Слушай внимательно».

6. Упражнения на растяжку.

1). Разминка.

2). Физические упражнения на растяжку.

3). Эстафеты с теннисными мячиками «Прыгаем, как лягушки», «Мячик на теннисной ракетке», «Удержи мяч коленками».

7. Упражнения на укрепление осанки

1). Разминка.

2). Физические упражнения на растяжку, укрепление осанки.

3). Игры на профилактику плоскостопия «Эстафета с палочкой», «Снежинки», «Построим лесенку».

8. Подвижные игры с мячом на развитие координации движений

1). Разминка.

2). Игры на развитие координации движений «Тише едешь – дальше будешь», «Зайцы в огороде», «Стирка»

9. Подвижные игры со скакалкой на профилактику заболеваний дыхательной системы

1). Разминка.

2). Физические упражнения на растяжку, правильное дыхание.

3). Игры на профилактику заболеваний дыхательной системы «Морская фигура», «Дует ветер», «Осень».

10. Упражнения и подвижные игры на профилактику заболеваний дыхательной системы

1). Разминка.

2). Физические упражнения на растяжку, правильное дыхание.

3). Игры на профилактику заболеваний дыхательной системы «Снежинки», «Осень», «Пыхтелки».

11. Упражнения и подвижные игры на профилактику плоскостопия

1). Разминка.

2). Физические упражнения на растяжку, на укрепление мышц стопы.

3). Игры на профилактику плоскостопия «Нарисуй картину», «Стирка».

12. Игры на развитие координации движений

1). Разминка.

2). Физические упражнения на растяжку.

3). Правила безопасности при обращении с мячом. Игры с волейбольным мячом, «Не спи, не зевай», «Усатый сом»

13. Подвижные игры на укрепление осанки

1). Разминка.

2). Физические упражнения на растяжку, укрепление мышц спины.

3). Игры на укрепление осанки «Акула и рыбки», «Морская фигура», «Пересаживание»

14. Упражнения и подвижные игры на профилактику плоскостопия

1). Разминка.

2). Физические упражнения на растяжку.

3). Игры на профилактику плоскостопия «Переложить мяч», «Утята», «Загрузи машину».

15. Игры на развитие координации движений

1). Разминка.

- 2). Физические упражнения на растяжку, на работу кистей рук.
- 3). Правила безопасности при обращении с мячом. Игры с волейбольным мячом.

16.Сбор антропометрических данных.

- 1). Измерение роста, веса.
- 2). Сравнение данных с результатами 1 четверти.

17.Итоговый урок.

Финальные соревнования.

Выполнение нормативов по прыжкам с места, бегу, метанию мячика. Сравнение с результатами 1 четверти.

1.4.Планируемые результаты

По итогам реализации программы учащиеся

Будут знать:

- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

Будут уметь:

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные навыки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- отвечать за свои поступки;
- находить выход из стрессовых ситуаций

Формы подведения итогов: участие обучающихся в соревнованиях.

В ходе освоения программы ребенок получает качественные оценки: «молодец», «замечательно», «не совсем точно», «подумай, у тебя все получится», «хорошо» и т.д.

2.1 Календарный учебный график

Месяц	Сентябрь					Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь			Февраль			Март			Апрель			Май												
Даты	3.09					10.09 17.09 24.09 01.10.				08.10 15.10 22.10 29.10				5.11 12.11 19.1 26.11				3.12 10.12 17.12 24.12				14.01 21.01 28..01			04.02. 11.02. 18.02			25..02 04.03. 11.03			18.03 25.03 01.04			08.04 15..04 22..04			29..04 06.05 13.05			20.05 18.05		
Количество часов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37					
Часы	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1					

2.2 Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходима следующая материальная база.

Оборудование спортивного зала:

- мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, мяч для настольного тенниса);
- Каремат (коврики индивидуальные);
- скакалки, обручи
- Канат для перетягивания
- Конус
- Мат спортивный
- Мяч набивной (3-4 кг)
- Стенка гимнастическая
- Палка гимнастическая
- Перекладина навесная универсальная
- Рукоход настенный
- Скамья гимнастическая
- Ракетки для бадминтона, волан
- Сетка баскетбольная
- Сетка волейбольная с ограничительными лентами, тросом и шнурами
- Мяч для метания, Мяч мини-футбольный (размер 3 и 4)
- Линейка для прыжков в длину
- Эстафетная палочка
- Конь гимнастический
- Мост гимнастический подкидной
- Лыжи.

Пришкольный стадион (площадка):

1. Игровое поле для мини-футбола.
2. Площадка игровая волейбольная.
3. Полоса препятствия.

Информационное обеспечение:

- DVD-фильмы
- Презентации на CD или DVD-дисках

2.3 Формы аттестации

- беседа;
- викторина;
- спортивные игры;
- соревнования;
- сдача нормативов по физической подготовленности.
- сдача ГТО.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- сдача нормативов;
- журнал посещаемости.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- соревнования по спортивным играм;
- протокол соревнований;
- фото «Вконтакте»
- вручение дипломов.

2.4 Оценочные материалы

Основной показатель реализации программы «Спортивные игры» - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

Способы проверки результатов

- зачеты по теоретическим основам знаний (ежегодно);
- контрольное тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
- участие в соревнованиях;
- охранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 9-10 лет					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин., сек.)	7.10	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				7	9	15
5.	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями

Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	Без учета времени					
	или кросс на 2 км по пресеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		5	6	7	5	6	7
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

2.5. Методические материалы

Методы обучения.

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (беседа, объяснение, рассказ, анализ);
- наглядный (показ видеоматериалов, иллюстраций, демонстрация приёмов исполнения, работа по образцу);
- практический (процесс практического выполнения, тренировочные упражнения).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

1. Объяснительно-иллюстративные (методы обучения, при использовании которых, дети воспринимают и усваивают готовую информацию).
2. Репродуктивные методы обучения (учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности).
3. Частично-поисковые методы обучения (участие детей в коллективном поиске вариантов выполнения задания, решение поставленной задачи совместно с педагогом).
4. Исследовательские методы обучения (овладение детьми методами научного познания, самостоятельной творческой работы) и др.

Методы воспитания:

- методы формирования сознания (методы убеждения): объяснение, рассказ, беседа, пример;

- методы организации деятельности и формирования опыта поведения: приучение, педагогическое требование, упражнение, общественное мнение, воспитывающие ситуации;
- методы стимулирования поведения и деятельности: поощрение (выражение положительной оценки, признание качеств и поступков) и наказание (осуждение действий и поступков, противоречащих нормам поведения).

Основными формами проведения занятий являются:

- по количеству детей, участвующих в занятии, – коллективная, групповая, индивидуальная;
- по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей –соревнования;
- по дидактической цели – вводное занятие, практическое занятие, комбинированные формы занятий.

Педагогические технологии

На занятиях объединения используются следующие современные педагогические технологии:

- индивидуализации обучения;
- группового обучения;
- коллективного взаимообучения;
- дифференцированного обучения;
- разноуровневого обучения;
- развивающего обучения;
- проблемного обучения;
- программированного обучения;
- игровой деятельности;
- коммуникативного обучения;
- коллективной творческой деятельности;
- здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия

Занятия строятся по следующему алгоритму.

Каждое занятие состоит из трех функционально связанных составных частей: подготовительной, основной, заключительной.

1. Подготовительная часть занятия. Основная ее цель — подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия.

В подготовительную часть урока включают игровые задания (2— мин) для активизации внимания и повышения эмоционального состояния занимающихся. Общая продолжительность подготовительной части составляет 10—20% от общего времени и зависит от продолжительности занятия, вида учебного материала, температуры окружающей среды и др.

2. Основная часть. Цель основной части — решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных программой и планом данного занятия.

3. Заключительная часть. Цель заключительной части занятия.

- Постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние.

— Снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж).

— Регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание).

— Подведение итогов занятия с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся (здесь необходимо предусмотреть дальнейшее стимулирование сознательной активности занимающихся).

Длительность заключительной части занятия 3—5 мин.

Дидактические материалы

1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

Учебно-наглядные пособия

2. Печатные пособия

Дидактические игры и игровые задания по обучению детей игре в шахматы

3. Экранно-звуковые пособия

DVD-фильмы.

Презентации на CD или DVD-дисках.

2.6 Список литературы

Список литературы для учащихся

1. Виленский М.Я., Лях В.И. Программа: Физическая культура. Рабочие программы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений /Лях В.И. – М.: Просвещение, 2011 – 104 с
2. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. - М.: "Академия", 2013-288 с.
3. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. СПб, Питер, 2000 – 385 с.
4. Карпов А.М. Здравствуйте, если хотите. Образовательные основы интеграции медицины, экологии, образа жизни и власти./ Казань, 2008- 224 с.
5. Похлебин В.П. Уроки здоровья
6. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе
7. Шишкина В.А. Движение + Движение
8. Блудилина М.С. Емельянов С.В. Физкультура

Интернет – ресурсы:

1. <http://sportlaws.infosport.ru>
2. <http://spo.1september.ru/>
3. <http://sportrules.boom.ru/>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430541

Владелец Курман Татьяна Владимировна

Действителен с 20.04.2024 по 20.04.2025