

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Дом творчества» Сланцевского муниципального района

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
МУДО «Сланцевский ДТ»
протокол от 31.08.2023 № 1

УТВЕРЖДЕНА

распоряжением
МУДО «Сланцевский ДТ»
от 01.09.2023 № 125

СОГЛАСОВАНА

Для реализации на базе
МОУ «Новосельская ООШ»
01.09.2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ**

«ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»

**Возраст обучающихся от 6 до 10 лет
Срок реализации – 1 год**

**Киверов Евгений Александрович,
педагог дополнительного образования
МУДО «Сланцевский ДТ»**

Ленинградская область
г. Сланцы
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Вид программы – модифицированная

Актуальность программы. Определяется тем, что способствует преемственности основного и дополнительного образования, а именно: предусматривает изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, участие во внутришкольных соревнованиях. Кроме того, предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Помимо вышеперечисленного, актуальна в условиях тотального ухудшения здоровья детей, повышения уровня гиподинамии, поскольку направлена на: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, закаливание организма.

Педагогическая целесообразность программы заключается в:

- 1) организации непосредственно учебной деятельности:
 - реализации индивидуально-дифференцированного подхода в условиях командной игры: формирование коммуникативной компетенции с учетом особенностей развития каждого обучающегося и учебной группы в целом;
 - преподнесении теоретической информации через практические действия;
 - постоянное повторение основ безопасности, правил профилактики травматизма;
- 2) совершенствование содержательной стороны:
 - интеграции содержания отдельных разделов основной общеобразовательной программы по физической культуре и содержания дополнительной общеразвивающей программы, что позволяет повысить успешность освоения обучающимися;
 - актуализация содержания для закрепления основ здорового образа жизни.
- 3) реализация воспитательного потенциала:
 - работа в парах и команде для повышения способности к межличностному взаимодействию.

Цель. Совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата.

Задачи программы

Обучающие.

- Включить обучающихся в процесс освоения теории и техники подвижных игр в соответствии с правилами.
- Совершенствовать жизненно-важные двигательные навыки и умения.
- Помочь совершенствовать технику организации рабочего места, применения нужных приспособлений.

Развивающие:

- активизация мыслительной деятельности обучающихся: тренировка мышления, памяти и наблюдательности; умения ориентироваться в пространстве

- Помочь обучающимся научиться организации и осуществлению сотрудничества и общения со всеми участниками коллектива.
- Формировать способность к адекватной самооценке результатов персональных достижений.

Воспитательные:

- Содействовать воспитанию положительного отношения к игровой деятельности как неотъемлемой части жизни человека.
- Способствовать реализации возможности самовыражения через достижение положительных персональных результатов.
- Воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений.
- Способствовать укреплению эмоционально-волевой сферы

Отличительные особенности.

- 1) По применяемым методам – деятельностный подход для повышения уровня возможности освоения обучающимися программного материала, освоение теоретических вопросов через практику.

Возраст обучающихся –от 6-10лет.

Условия набора детей –могут быть ограничения по состоянию здоровья

Сроки реализации - 1 год.

Этапы:

1 этап – вводно-теоретический. Общая информация.Подготовка к освоению материала,основной теоретический материал

2 этап – игровой, обучающий. Освоение техники выполнения игры

3 этап - самостоятельный. Мотивированный выбор игр.

Градация	Количество академ. часов	Количество часов всего академ.
По годам обучения: 1 год	36	36
По этапам обучения 1 этап 2 этап 3 этап	7 28 1	36

Формы образования -в учреждении

Форма обучения - очная

Формы проведения занятий

Формы организации	Форма проведения (основные)	По составу	По возрасту
Аудиторные	Занятие, игра, эстафета	Групповая	В зависимости от возраста скомплектованной группы (могут быть разновозрастные)

Календарный график (режим занятий)

Начало учебного года	Окончание учебного года	Каникулы
01.09.2023	Не позднее 30.05.2024	30.12.2023-08.01.2024 30.05.2024-31.08.2024

Продолжительность учебного года	Количество занятий в неделю	Периодичность занятий	Продолжительность академического часа
36 недель	1	Один раз в неделю	45 минут

Сроки каникул регламентируются годовым календарным учебным графиком, утвержденным распоряжением МУДО «Сланцевский ДТ»

Оценка усвоения предметного содержания программы

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны: -

повысить уровень своей физической подготовленности; -

приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;

- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации; - использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;

- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;

- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ - это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Прогнозируемые результаты и способы их проверки.

1. Предметные:

<i>Параметры</i>	<i>Показатели</i>	<i>Методы отслеживания</i>
Проявят индивидуальный уровень освоения системы теоретических знаний, необходимых для спортивных игр	Применение знаний во время выполнения практических заданий	Экспресс опросы
В соответствии с особенностями развития овладеют техникой и тактикой спортивных игр	Положительные результаты в игре	Индивидуальный зачет, оценка результатов соревнований

1. Метаредметные:

<i>Параметры</i>	<i>Показатели</i>	<i>Методы отслеживания</i>
Область коммуникации: Усовершенствуют способность к эффективному взаимодействию со сверстниками и педагогом	Устойчивые доброжелательные отношения в коллективе	Наблюдение
Познавательный компонент: Наличие положительной динамики развития воображения, логических построений, мышления, памяти, владения моторикой	Успешность решения поставленных задач на осознанном уровне	Тестовые методики и(или) оценка достижений
Регуляция: Будут показывать адекватность оценки результатов деятельности (собственной и других)	Конструктивные действия как в условиях успеха, так и неуспеха	Зачеты, соревнования

2. Личностные:

<i>Параметры</i>	<i>Показатели</i>	<i>Методы отслеживания</i>
Проявят адекватное восприятие активной игровой деятельности как части жизни человека и чувства самоуважения за собственную сопричастность	Верность деятельности	Наблюдение.
Смогут повысить качество собственной эмоционально-волевой сферы	Поведение в игре	Наблюдение
Будут характеризоваться наличием стремления к деятельности, способствующей совершенствованию	Положительные результаты	Соревнование

Формы и периодичность диагностики и аттестации.

Вид диагностики	Сроки
Стартовая	Сентябрь
Промежуточная	Декабрь
Итоговая	Май

Форма: теория – блиц-опрос, выполнение упражнений

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы. – игра по выбору

УЧЕБНЫЙ ПЛАН. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Программный материал подобран таким образом, что позволяет в одной группе обучающимся осваивать его на разных уровнях: стартовом, базовом и продвинутом:

<i>Параметры</i>	<i>Стартовый уровень</i>	<i>Базовый уровень</i>	<i>Продвинутый уровень</i>
Освоение теории	Менее 50%	Более 50%	Максимальное
Выполнение упражнения, заданий	Соответствует оценке «удовлетворительно» по нормативам для конкретной возрастной категории по предмету «физкультура»	Соответствует оценке «хорошо» по нормативам для конкретной возрастной категории по предмету «физкультура»	Соответствует оценке «отлично» по нормативам для конкретной возрастной категории по предмету «физкультура»
Активность в игре	Пассивный участник	Активный участник	Со-организатор. Реализация творческих идей. Участие в подборе игровых программ

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля	Содержание программного материала
		Всего	Теория	Практика		
1.	Безопасное движение	1	1	-	Блиц-опрос	<i>Теория.</i> Игра-инструктаж по правилам безопасного поведения на спортивных занятиях: особенности покрытия спортивных площадок, причины травматизма, спортивная обувь и одежда, спортивный инвентарь и правила обращения с ним, структура занятия, взаимоотношения в коллективе, спортивная культура, культура болельщика. Контрольный блиц-опрос.
2.	Игра и спорт	1		1		<i>Практика.</i> Ознакомительная игра «Бросайка» с включением индивидуальных и парных подвижных игр. Знакомство с игровой разминкой. Контрольный блиц-опрос.
3.	Все о зарядке	2	1	1		<i>Теория.</i> Принципы выполнения зарядки. Ее польза. Виды <i>Практика.</i> Творческие виды выполнения зарядки
4.	Режим дня	2	2	-		<i>Теория.</i> Значение режима дня. Пазлы «режим дня»
5.	Немного о гигиене	1	1	-		<i>Теория.</i> Видеоролики «Личная гигиена»

6.	Своя игра	6	1*	5	Составление рейтинга игр на основе мотивированного мнения детей	<p><i>Теория.</i> Значение дыхания во время движения, многообразие подвижных игр, отличительные черты индивидуальных, парных и командных игр. Правила игр, исправление ошибок.</p> <p><i>Практика.</i> Подвижные игры с дыханием («Пузырь», «Поймай пчелу», «Паровоз с грузом» и др.). Игры с короткими перебежками в рассыпную, по прямой, по кругу, с изменением направлений, игры с бегом типа "догоняй-убегай" и с увертыванием; игры с подпрыгиванием на одной или двух ногах, с прыжками через условные препятствия (начерченный "ров") и через предметы (невысокую скамейку); игры с передачей, бросанием, ловлей и метанием на дальность и в цель мячей, шишек, камешков, игры с разнообразными движениями подражательного или творческого характера. Каждая игра состоит в основном из одного-двух вышеперечисленных видов движений, причём обычно они применяются обособленно или попеременно и лишь изредка - в сочетаниях. Например, игра "Попрыгунчики-воробушки" построена на подпрыгиваниях, игра "Волки во рву" - на перебежках, в которые включены прыжки в длину</p>
7.	Мир эстафет	6	1*	5	Контрольное задание для мини-команд организации того или иного вида эстафеты в экспресс-формате. Оценка - соперниками	<p><i>Теория.</i> Знакомство и/или актуализация знаний о простых, простых круговых, больших круговых, встречных эстафетах, их особенностях, правилах проведения. Оценка выполнения контрольных заданий соперниками.</p> <p><i>Практика.</i> Проведение простых, простых круговых, больших круговых, встречных эстафет на основе бега по прямой, по кругу, зигзагом, с переносом предметов, на основе прыжков, с использованием обручей.</p>
8.	Зоологические забеги	4		4	Рейтинг на основе мотивированного мнения детей. Самооценка	<p><i>Практика.</i> Проведение простых, простых круговых, больших круговых, встречных эстафет с имитацией представителей животного мира с использованием спортивного инвентаря и без («Сороконожки», «Медведи», «Зайцы», «Верблюды» и др)</p>
9.	Сказочные эстафеты	4		4		<p><i>Практика.</i> Проведение простых, простых круговых, больших круговых, встречных эстафет с имитацией ампула героев сказок и мультфильмов («Золушка», «Кот Леопольд на рыбалке», «Лиса Алиса и кот Базилио» и др.), на основе сказочных сюжетов («Теремок», «Репка» и др.</p>

10.	Вокруг спорта	4		4		<i>Практика.</i> Проведение простых, простых круговых, больших круговых, встречных эстафет с включением заданий, отражающих отдельные виды спорта и спортивные игры («Лыжники» - передвижение на дощечках/крышках коробок; «Биатлон» - как лыжники+метание, «Баскетбол» - после бега забрасывание в корзину мяча и др.). Подбор игровых заданий подбирается инструктором по физкультуре и спорту.
11.	Игра и закаливание	4	1	3		<i>Теория.</i> Виды закаливания. Принципы закаливания. Возможности закаливания на воздухе <i>Практика.</i> Подвижные игры на свежем воздухе
12.	Веселые старты	1		1	Подбор заданий для мероприятия как контрольное задание	<i>Практика.</i> Проведение соревнований команд на основе подобранных ими заданий
ИТОГО		36	8	28		

* Один учебный час, указанный в учебном плане, складывается из теоретической информации, дозировано преподносимой на каждом из занятий (в среднем 7-10 минут).

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Общее – спортивный зал

№ п/п	Тема	Форма занятий	Технологии, Методы	Дидактические материалы, ТСО	Формы подведения итогов
1.	Безопасное движение	Инструктаж с элементами игры	Т.развития критического мышления. ИКТ Словесный (беседа), наглядный (демонстрация)	Инструкция по ТБ на спортивных занятиях, м/м техника, презентация	Блиц-опрос
2.	Игра и спорт	Игра	Здоровьесберегающая, игровая, развития критического мышления (элементы) Метод частично-регламентированного упражнения (игровой, соревновательный), игровой, объяснительно-иллюстративный (объяснение, команда, показ, описание), репродуктивный	Кубик (грани 30*30) с точками на них от 1 до 6, мяч волейбольный, кегли, обручи	Блиц-опрос, обмен мнениями
3.	Своя игра			Мячи, дополнительные атрибуты в случае необходимости в зависимости от подбора игр инструктором	Обмен мнениями, выходящий на составление рейтинга игр
4.	Все о зарядке			Занятие	Тематические картинки
5.	Режим дня	Видеоаппаратура. Видеозаписи			
6.	Немного о гигиене	Эстафета		Мелкий мягкий инвентарь (кубики, «таблетки» и пр.), мячи, кегли, обручи, мел	Итоговая эстафета. Оценка – соперниками результатов контрольного задания
7.	Мир эстафет			Спичечные коробки, детские молоточки, стулья, одноразовые стаканчики с водой, кегли, мячи, мешки, веревки	Итоговая эстафета. Обмен мнениями, выходящий на составление рейтинга. Самооценка
8.	Зоологические забеги			Гимнастические палки или аналогичный или альтернативный материал, веревки, баскетбольные мячи, повязка, тапки большого размера или альтернативное оборудование, кубы, обручи, кольца	Итоговая эстафета. Обмен мнениями, выходящий на составление рейтинга. Самооценка
9.	Сказочные эстафеты				

10.	Вокруг спорта			Мячи, кегли, обручи, крышки от коробок, корзины (мусорные), кольца. Другой материал по выбору инструктора	
11.	Игра и закаливание	Игра			
12.	Веселые старты	Соревнование	Здоровьесберегающая, игровая Соревновательный, самостоятельная работа, словесный (описание), частично-поисковый, репродуктивный	Подбирается из имеющегося инвентаря командой, составляющей задания	Награждение

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баршай В. М. Активные игры для детей : учебное пособие / В. М. Баршай. Ростов-на-Дону : Феникс, 2001.
2. Детские подвижные игры / под ред. Е. В. Конеевой. Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.
3. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов: методическое пособие. - М., 2009
4. Матвеев А.П. Учебник по физической культуре для 1-4 класса. М.: «Просвещение», 2012
5. Симонова Е.А. Творчество в подвижной игре // Сборники конференций НИЦ Социосфера. 2012. № 39. С. 131-134.
6. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М.: Издательский центр / Академия, 2001.
7. Яхонтов Е. Р.. Мяч летит в кольцо. - Л.: Лениздат, 2003
8. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой – [Интернет-ресурс] -- <http://folk-med.ru/dyihatel'naya-gimnastika-a-n-strelnikovoy.html>
9. Записи из рубрики "Подвижные игры" – [Интернет-ресурс]-<http://obg-fizkultura.ru/category/podvizhnyie-igryi>
10. Здоровье сберегающие технологии – [Интернет-ресурс] -- http://ab1.ucoz.ru/index/zdorovesberegajushhie_tekhnologii_na_urokakh_muzyki/0-39
11. Подвижные игры и эстафеты при изучении волейбола – [Интернет-ресурс] -- [Интернет-ресурс] -http://spo.1september.ru/view_article.php?ID=200901902
12. Программа мониторинга уровня сформированности универсальных учебных действий в начальной школе. – [Интернет-ресурс] - <http://www.studfiles.ru/preview/4616090/>

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аманатиди О.В. Подвижные игры. Армавир, 2011.
2. Миняева С. А. Подвижные игры дома и на улице. От 2 до 14 лет / С. А. Миняева. 2-е изд. М.: Айрис-Пресс, 2007.
3. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. (под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова) - М.: Академия, 2010
4. Ушакова Е.В.: Подвижные игры. - Белгород: БелГУ, 2011
5. Каталог детских ресурсов – [Интернет-ресурс] --<http://www.kinder.ru/>-
Все для детей – [Интернет-ресурс] -- <http://allforchildren.ru/>-

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2018-2019 учебный год

№	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	11	Инструктаж с элементами игры	1	Безопасное движение	МОУ «ООШ»	Блиц-опрос
2.		18	Игра	1	Игра и спорт		
3.		25	Занятие	1	Все о зарядке		
4.	2	1		Режим дня			
5.	9	1					
6.	16	1					
7.	Октябрь	23	1	Немного о гигиене			
8.		30	Игра	1	Своя игра		
9.		Ноябрь		13			1
10.	20			1			
11.	27			1			
12.	Декабрь	4	1	Эстафета	Мир эстафет		
13.		11	1				
14.		18	1				
15.	25	1	Зоологические				
16.	Январь	8		1			
17.		15		1			
18.		Февраль	22	1	забеги		
19.	29		1				
20.							
21.		12	1	Сказочные эстафеты			
22.		19	1				
23.		26	1				
24.	Март	5	1				
25.		12	1				
26.		19	1				
27.		26	1				
28.	Апрель	2	Игра	1	Вокруг спорта		
29.		9		1			
30.		16		1			
31.		23		1			
32.		30		1			Игра и закаливание
33.	Май	7	1				
34.		14	1				
35.		21	1				
36.		28	Соревнование	1	Веселые старты		Подбор заданий для мероприятия как контрольное задание