

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ТУРАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1
ПИЙ-ХЕМСКОГО КОЖУУНА РЕСПУБЛИКИ ТЫВА

Принято на заседании
методического совета
Протокол №3 от «21» декабря 2021 г

УТВЕРЖАЮ
Директор МБОУ Туранской СОШ №1
Мамышев И.С.
Приказ №93
от «21» декабря 2021г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ»**

Возрастная категория: 7-10 лет

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов в год:

I год обучения – 34 часа

Программу разработала:

педагог дополнительного образования

Сат Чечек Николаевна

ТУРАН

2021

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

| | |
|--|---|
| 1.1. Пояснительная записка..... | 3 |
| 1.2. Цель и задачи программы..... | 4 |
| 1.3. Содержание программы..... | 5 |
| 1.3.1. Учебный план первого года обучения | 5 |
| 1.3.2. Содержание программы первого года обучения..... | 6 |
| 1.4. Планируемые результаты..... | 8 |

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

| | |
|--|----|
| 2.1. Календарный учебный график..... | 10 |
| 2.2. Условия реализации программы..... | 10 |
| 2.3. Оценочные материалы..... | 11 |
| 2.5. Методическое обеспечение программы..... | 11 |

| | |
|---|-----------|
| Раздел 3. Список литературы..... | 12 |
|---|-----------|

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Спорт и здоровье» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа составлена на основе материала, который изучается на уроках физической культуры в общеобразовательной школе исходя из содержания примерной федеральной программы (В. И. Лях, М.Ю. Виленский).

Актуальность данной программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

Педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в том, чтобы помочь подросткам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

Отличительными особенностями программы по общей физической подготовке является:

- направленность на реализацию принципа вариантности, включающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями воспитанников, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки и т.д.)

- объёмность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности очерчивается ценностными ориентациями на общую и индивидуально-ориентированную физическую подготовку воспитанников, и соответственно этому основу учебного предмета составляет содержание физкультурной деятельности с оздоровительно-корригирующей направленностью;

- учебное содержание программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному), и от частного к конкретному (специализированному);

- учебный материал структурирован по признаку целостности, т.е. каждая система физических упражнений представлена в единстве учебных знаний и соответствующих физических упражнений. В зависимости от материально-технической оснащённости, интересов самих воспитанников, школьным методическим советом определяется в качестве учебного материала ту

или иную систему физических упражнений.

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Адресат программы. Программа рассчитана на 1 час в неделю, на обучение в течение одного года. Общий объём – 34 часа. Средний возраст учащихся 7-10 лет. Форма обучения-очная.

Особенности организации образовательного процесса Программа рассчитана на детей от 7 до 10 лет. Группы формируются разновозрастные и разноуровневые с учетом увлеченности детей в общеобразовательной школе, без предварительного отбора по степени подготовленности.

Продолжительность реализации программы - 1 год. Режим занятий– Общий объём – 34 часа. продолжительность одного занятия 1 час; в неделю - 1 занятие. Уровень реализуемой программы- базовый

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: приобщение учащихся к здоровому образу жизни через освоение базовых элементов различных видов спорта и спортивных игр.

В соответствии с целью формируются следующие **задачи:**

Образовательные:

- обучить технике выполнения основных легкоатлетических упражнений;
- обучить основным приемам акробатических упражнений на развитие гибкости и подвижности;
- обучить основам техники лыжной подготовки;
- сформировать приемы техники безопасности при занятиях различными видами спорта;
- обучить использованию занятий физическими упражнениями в режиме дня учащегося;
- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- обучить организации отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

- сформировать умения проведения со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществления объективного судейства;
- формировать навыки определения физического состояния по физическим показателям (пульс, дыхание, вес).

Воспитательные:

- формировать интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- воспитывать дисциплинированность, аккуратность, трудолюбие;
- воспитывать социальный опыт взаимодействия и сотрудничества посредством овладения техникой выполнения физических упражнений;
- воспитывать эмоциональную устойчивость детского организма в нестандартных ситуациях;
- формировать чувство ответственности при выполнении коллективного творческого дела (командного соревнования, игры).

Развивающие:

- развивать начальные физические данные детей;
- развивать мотивацию учащихся к познанию и физическому совершенствованию;
- развивать инициативность, творчество, активность;
- развивать коммуникативные навыки;
- развивать потребности в здоровом образе жизни.

1.3. Содержание программы

1.3.1 Учебный план

| № | Наименование разделов, тем | Количество часов | | | Форма аттестации/ контроля |
|---------------|-----------------------------------|------------------|----------|-----------|----------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1 | Основы знаний | 4 | 2 | 2 | беседа, инструктаж |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 9 | 1 | 8 | выполнение упражнений |
| 3 | Легкая атлетика | 7 | 1 | 6 | выполнение упражнений |
| 4 | Гимнастика с основами акробатики | 8 | 2 | 6 | выполнение упражнений |
| 5 | Общая физическая подготовка | 6 | 2 | 4 | выполнение упражнений |
| ИТОГО: | | 34 | 8 | 26 | |

1.3.2 Содержание учебного плана

1. Основы знаний – 4 часа.

Теория. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Важнейшими факторами, влияющими на здоровье, являются образ жизни, питание, оздоровительная гимнастика, экология. Беседа: «О профилактике простудных заболеваний»

Развитая мышечная система – свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Закаливание организма.

Практика. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

2. Специальная физическая подготовка – 9 часов.

Гимнастика для глаз.

Теория. О гигиене зрения, близорукость, дальнозоркость. Профилактика близорукости.

Практика. Комплексы упражнений для профилактики близорукости.

Дыхательная гимнастика

Теория. Беседа об органах дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках.

Практика. Комплексы дыхательной гимнастики. Игры.

Формирование навыка правильной осанки

Теория. Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки.

Практика. Разучивание исходных положений. Создание мышечного «корсета» за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота. Упражнения на формирование хорошей осанки. Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Игры.

Развитие гибкости

Теория. Физическое качество – гибкость.

Практика. Комплексы упражнений на развитие гибкости. Тест «Гибкий ли я?»

Упражнение в равновесии

Теория. Техника безопасности.

Практика. Ходьба по гимнастической скамейке различными способами. Игры.

Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени
Теория. О профилактике плоскостопия. БАТ (биологически активные точки) на стопе.

Практика. Упражнения для укрепления мышц стопы.

Комплексы упражнений в различных И.П., в движении, игрового характера. Упражнения с применением предметов: с гимнастической палкой, с мячами, со скакалкой, с мелкими предметами (карандаши, платочки) и т.д.
Игры.

Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика

Теория. Мелкая моторика. «Наш ум на кончиках пальцев».

Практика. Упражнения на развитие мелкой моторики. Массаж пальцев. Гимнастика для суставов. Игры.

3. Легкая атлетика - 7 часов

Теория. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности. История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Практика. Тренировка в отдельных видах легкой атлетики. Различные виды ходьбы. Бег: низкий старт с последующим ускорением, челночный бег «3 x 10м», бег с изменением темпа. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный «5-минутный бег». Метание малого мяча на дальность способом «из-за головы». Прыжки: на месте и с поворотом на 90 и 100 градусов, по разметкам, через препятствия; в длину с места. Подвижные игры.

4. Гимнастика с основами акробатики – 8 часов

Теория. Акробатика и ее значение для физического и духовного здоровья человека. Описание техники разучиваемых акробатических упражнений.

Практика. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Акробатика. Подвижные игры. Упражнения без предметов и с предметами.

5. Общая физическая подготовка – 6 часов

Теория. Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Как передвигаются животные. Как передвигается человек.

Практика. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

1.4. Планируемые результаты

Ожидаемые результаты:

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие; - понимание вреда алкоголя и курения на организм человека;
- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка)
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Учащиеся должны знать:

- порядок выполнения упражнений общей физической подготовки, акробатики, лыжной подготовки, правила спортивных игр;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- роль и значимость физических упражнений для здорового образа жизни;
- общие механизмы положительного влияния рационально организованной двигательной активности на организм человека;

Учащиеся должны уметь:

- выполнять упражнения общей физической подготовки, акробатики, приемы техники передвижения на лыжах;

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять ОФП как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Раздел № 2 «Комплекс организационно- педагогических условий»**2.1 Календарный учебный график**

| Год обучения | Дата начала обучения | Каникулярный период | Дата окончания | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий в неделю |
|----------------|----------------------|---|----------------|----------------------|--------------------------|--------------------------|
| I год обучения | 1 сентября | Осенние (28.10-05.11) Зимние (30.12-13.01) Весенние (21.03-28.03) | 30 мая | 36 недель | 34 часа | 1 раз в неделю по 1 часу |

2.2. Условия реализации программы

Спортивная площадка; класс (для теоретических занятий); спортивный зал.

Инвентарь: волейбольные мячи; баскетбольные мячи; скакалки; теннисные мячи; малые мячи; гимнастическая стенка; гимнастические скамейки; сетка волейбольная; щиты с кольцами; секундомер; маты

Кадровое обеспечение программы: педагоги, организующие образовательный процесс по данной программе, должны иметь высшее образование.

Важным условием, необходимым для реализации программы является умение педагога осуществлять лично-деятельностный подход к организации обучения, проектировать индивидуальную образовательную траекторию учащегося, разрабатывать и эффективно применять инновационные образовательные технологии.

Формы, методы и приемы обучения, используемые при реализации программы:

- практический (выполнение практических заданий);
- наглядный (наблюдения, изучение явлений, происходящих в окружающей среде);
- словесный (инструктажи, беседы, разъяснения);
- работа с литературой (изучение, составление плана).

Формы контроля:

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, общеразвивающие упражнения),

- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, подвижных и спортивных игр и т.д.),
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Важнейшим требованием к занятию ОФП является обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся.

2.3. Оценочные материалы

При оценивании учебных достижений учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе стартового уровня «Спорт и здоровье» используются нормативы ГТО 2-3 ступени.

При оценке качества реализации программы применяются следующие критерии: выносливость; быстрота; гибкость; ловкость.

Оценочные материалы программы разработаны с учетом требований к стартовому уровню освоения учебного материала и предусматривают отслеживание уровня начальных навыков овладения физической культурой.

2.4. Методическое обеспечение

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Организационно-методические рекомендации Занятия проводятся 1 раза неделю по 1 часу.

Занятия в объединении позволяют:

- максимально поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьного возраста;
- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;
- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;

3 • сформировать мотивацию к занятиям физической культурой.

3. Список литературы

Список рекомендованной литературы для педагога

1. Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 1999 г. – Томск: ТГПУ.
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
3. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
4. Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. - М., 1979.
5. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 1985.
6. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина З.Л. - М., 1999.
7. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова М.В. и др. - М.,1999.
8. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П., 1997.
9. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
10. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
12. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996
13. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 1986.
14. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М. , «Просвещение», 2007.
15. Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной школы. Андреева Н А. и др. Советская система физического воспитания. - М., 1975.
16. Семёнов Л.П. Советы тренерам. – М.: ФиС, 1980.

17. Сиваков В. И. О психоэмоциональном перенапряжении школьников. Журнал «Физическая культура в школе», 2004. – № 2. – с.74.

18. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2000.

19. Чехунова Т. И. Программа по физической культуре для классов с ежедневными занятиями физической культурой.- Томск, 1999.

20. Шурухина В.К Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. - М. ,1980.

Список рекомендованной литературы для детей

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик»,2002.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги»,2007
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М.,«АСТ», 2010.
4. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М.,1981.
5. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
6. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 1998.
7. Куприянич Л.Л. Основы бодибилдинга – Секреты для мальчиков. – Киев, «Ранок», 2005.
8. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс»,2010.
9. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2004.

Список рекомендованной литературы для родителей

1. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. (серия «Мир Вашего ребенка) – М., «Феникс»,2001.
2. Былеева А.В. Подвижные игры. – М., «Физкультура и спорт», 1982.
3. Голубев А. М. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. И.П.К. М.О. – М., 1994.
4. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
5. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма – М., «Детство-пресс», 2006.
6. Милосердова Г.А., Мастюгина Е.Г. Мой ребенок – победитель. – М., «Феникс».2008.
7. Подшибякин А.К. Закаливание – залог здоровья. - М., 1981
8. Сзетов А., Школьников Н. Физическая культура в семье. - М., 1973.