Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Павлоградского муниципального района Омской области

«Южная средняя школа»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| согласовано  Заместитель директора по ВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.И. Прохоренко  « » \_\_\_\_\_\_2021г. |  | утверждаю  Директор МБОУ «Южная СШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_К.М. Апенова  Приказ №\_\_  от « »\_\_\_\_\_2021 г. |

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Юный спортсмен»

Направленность: физкультурно- спортивная

*Трудоёмкость: 8 часов*

*Срок реализации:8 часов*

*Возраст обучающихся: 7-10 лет*

*Автор-составитель:*

*Педагог дополнительного образования*

*Каюков Сергей Васильевич*

с. Южное – 2021

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Юный спортсмен»**

**Содержание программы:**

**I. Пояснительная записка 3стр.**

*I.1. Направленность программы 3стр.*

*I.2. Актуальность программы 3стр.*

*I.3.Цель и задачи программы 3стр.*

*I.4. Возраст детей участвующих в реализации программы 4стр.*

*I.5. Сроки реализации программы 4стр.*

*I.6. Формы и режим занятий 4стр.*

*1.7. Характеристика целевой группы 4стр.*

*I.8. Личностные, метапредметны и предметные результаты освоения*

*программы 5стр.*

*I.9. Формы проведения 7стр.*

**II. Учебно-тематический план 7***стр.*

**III. Содержание программы 7стр.**

*III.1. Общие развивающие упражнения (4 часа). 7стр.*

*III.2. Упражнения с элементами гимнастики (4 часа). 8стр.*

*III.3.Основные формы организации работы 8стр.*

**IV. Контрольно - оценочные средства 9стр.**

**V. Условия реализации программы 11стр.**

V.*1. Материально - техническое обеспечение 11стр.*

V.*2.Учебно - методическое обеспечение 11стр.*

V.*3.Кадровое обеспечение 11стр.*

V.*4.Информационно - образовательные ресурсы 11стр.*

VI. Список литературы: 12стр.

**I. Пояснительная записка**

1.1. Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный спортсмен» относится к физкультурно - спортивной направленности дополнительного образования детей, реализуется в период осенних каникул, рассчитана на 8 часов для детей в возрасте от 7 до 10 лет.

***1.2. Актуальность.***

Особенность физической культуры является ее деятельностный характер. Для реализации программного содержания, помимо учебных занятий, как ведущей формы организации обучения, используются спортивно-массовые мероприятия (спортивные соревнования, спортивные праздники и т.д.).

Еще в глубокой древности врачи и философы считали, что без занятий физической культурой здоровым быть невозможно. Постоянные и разнообразные физические упражнения делают человеческое тело не только сильным, но и прекрасным. Определяя понятие красоты человеческого тела, ученый М.Ф. Иваницкий наряду со стройностью и безукоризненностью линий, отмечает и такие важные качества, как легкость и согласованность движений, физическую силу, гармоническое развитие. Считается, что это своего рода талант, с зачатками которого человек рождается и который, как и всякий талант, для созревания и полного расцвета нуждается в развитии и совершенствовании. Все эти качества, даже если они не подарены ребенку природой «в готовом виде», можно выработать с помощью физических упражнений. Они, подобно резцу скульптора, «шлифуют» фигуру, совершенствуют грациозность движений, создают запас телесных сил. Красота, здоровье, физическое совершенство - часто результат долгого и упорного труда. Установка на всестороннее развитие ребенка предполагает овладение им основами физической культуры*,* слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень физических способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

***1.3. Цель программы:*** развитие двигательных способностей обучающихся через общеукрепляющие упражнения.

Задачи:

-овладеть общеразвивающими физическими упражнениями, умениями их использовать в период активного отдыха и досуга;

-формировать интерес к занятиям физическими упражнениями.

-развивать жизненно важные двигательные умения и навыки;

-развивать умения сотрудничать в коллективе сверстников в процессе проведения подвижных игр и спортивных соревнований.

Программа «Юный спортсмен» краткосрочная и будет реализована в детском коллективе в период осенних каникул так как в этот период времени будет организован подвоз детей начальной школы из которых будут формироваться группы, а также и из всех желающих, не охваченных организованным отдыхом, группы могут быть одновозрастными или разновозрастными. Каждое занятие построено таким образом, что учащийся получает определённый комплекс знаний и практических умений по базовой теме и может включиться в работу на любом этапе реализации программы, так как занятия носят автономный характер и имеют логическую завершённость. Половина программного материала посвящена подвижным и спортивным играм. Учащийся может познакомиться и со всеми предложенными играми и с основными элементами определённых спортивных игр, получить как общие сведения, так и конкретные по одной или нескольким из предложенных игр. Этот материал может быть расширен дополнительной вариативной темой «Подвижные игры и эстафеты с мячом», в содержание которой войдут подготовительные упражнения к элементам спортивных игр и различные игры и эстафеты с использованием этих упражнений.

***1.4. Возраст детей, участвующих в реализации программы****.*

Образовательная программа «Юный спортсмен» рассчитана на детей в возрасте от 7 до 10 лет.

***1.5. Сроки реализации*** - 8 часов.

***1.6.Формы и режим занятий****.*

Групповые занятия проводятся 2 раза в неделю.

Продолжительность занятия 2 академических часа (45+45 минут с 15-минутным перерывом).

При реализации вариативной темы - 4 раза в неделю.

***I.7. Характеристика целевой группы***

Младший школьник (7-10 лет) – человек, активно овладевающий навыками общения. В этот период происходит активное установление дружеских контактов. **Приобретение навыков социального взаимодействия с группой сверстников и умение заводить друзей являются одной из важных задач развития на этом возрастном этапе.**

Когда ребёнок начинает учиться, его общение становится более целенаправленным, поскольку появляется постоянное и активное воздействие учителя, с одной стороны, и одноклассников – с другой. Отношение ребёнка к товарищам очень часто определяется отношением к ним взрослых, в первую очередь – учителя. Оценка учителя принимается учениками как главная характеристика личностных качеств одноклассника.

Межличностные отношения строятся на эмоциональной основе, мальчики и девочки представляют, как правило, две независимые подструктуры. К концу начального обучения непосредственные эмоциональные связи и взаимоотношения начинают подкрепляться нравственной оценкой каждого из ребят, глубже осознаются те или иные качества личности. С возрастом у детей повышаются полнота и адекватность осознания своего положения в группе сверстников. Но в конце этого возрастного периода адекватность восприятия своего социального статуса резко снижается даже по сравнению с дошкольниками: дети, занимающие в классе (или группе) благополучное положение, склонны его недооценивать, и напротив, имеющие неудовлетворительные показатели, как правило, считают своё положение вполне приемлемым. Это свидетельствует о том, что к концу младшего школьного возраста происходит своеобразная качественная перестройка как самих межличностных отношений, так и их осознания.

О возрастающей роли сверстников свидетельствует и тот факт, что в 9-10 лет (в отличии от более младших детей) школьники значительно острее переживают замечания, полученные в присутствии других детей. Нередко практикуемое взрослыми осуждение ребёнка за какой-либо проступок перед другими детьми является для него мощным травмирующим фактором, последствия которого требуют срочного психотерапевтического вмешательства.

Общение младшего школьника с окружающими людьми вне школы также имеет свои особенности, обусловленные его новой социальной ролью. Он стремится четко обозначать свои права и обязанности и ожидает доверия старших к своим новым умениям. Очень важно, чтобы ребёнок знал: я могу и умею это и это, **а вот это я могу и умею лучше всех.** Способность делать что-то лучше всех принципиально важна для младших школьников. Большую возможность для реализации этой потребности возраста могут дать внешкольная и внеклассная работа. Потребность ребёнка во внимании, уважении, сопереживании является основной в этом возрасте. Важно, чтобы каждый ребёнок чувствовал свою ценность и неповторимость***.***

*1.8. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.*

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

В результате реализации программы дети узнают правила и

последовательность выполнения общих развивающих упражнений, упражнений с предметами (скакалка, обруч), иметь общие представления об основных правилах соревнований и спортивных игр (футбол, волейбол, баскетбол). Они научатся передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях; выполнять общеразвивающие упражнения, осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных и спортивных играх (футбол, волейбол, баскетбол).

***1.9.Формы проведения***  - спортивные праздники, соревнования, спортивные игры.

II. Учебно-тематический план

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темы** | **Общее количество часов** |
| 1. **Общие развивающие упражнения ( 4часа):** | | |
| I.1 | Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях | 1 |
| I.2 | Техника ходьбы и бега различными видами. | 1 |  |
| I.3 | Прыжки различными способами с различной амплитудой | 1 |
| I.4 | Лазание различными способами и с различной направленностью передвижения | 1 |
| 1. **Упражнения с элементами гимнастики ( 4часа):** | | |
| II.1 | Правила обращения с предметом (скакалка, обруч). | 1 |  |
| II.2 | Выполнение групповых упражнений со скакалкой: (прыжки через скакалку, бег со скакалкой). | 1 |
| II.3 | Упражнения с обручем: ( катание и вращение обруча) | 1 |
| II.4 | Упражнения с обручем: ( броски, ловля, прыжки) | 1 |
|  | **Итого** | **8** |

**III. Содержание программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темы** | Общее количество часов | Вид деятельности |
| 1. **Общие развивающие упражнения (4часа):** | | |  |
| I.1 | Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях  Знакомство со спортивными играми футбол, баскетбол, волейбол. Простейшие технические действия  Знакомство с правилами игры. | 1 | 1.Знакомятся с требованиями к одежде и обуви для занятий  физической культурой.  2.Выполняют эстафеты. 3.Соблюдают ТБ. |
| I.2 | Техника ходьбы и бега различными видами.  Игры-эстафеты с использованием общих развивающих  упражнений | 1 | 1. Знакомятся с физической культурой, как системой разнообразных форм занятий физическими упражнениями, ее ролью и значением, гигиеническими требованиями.  2. Учатся ходьбе и бегу различными видами.  3. Выполняют эстафеты.  4. Соблюдают ТБ. |
| I.3 | Прыжки различными способами с различной амплитудой  Отработка основных элементов в футболе: ведение мяча. | 1 | 1. Учатся прыжкам разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений.  2. Закрепляют правила поведения на учебных занятиях.  3. Учатся преодолевать малые препятствия.  4. Учатся отрабатывать некоторые элементы игры в футбол (ведение мяча).  5. Соблюдают ТБ. |
| I.4 | Лазание различными способами и с различной направленностью передвижения.  Отработка основных элементов в футболе: передача мяча в парах. | 1 | 1.Учатся лазанию различными способами и с различной направленностью передвижения.  2. Закрепляют комплекс общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости (разминка).  3. Учатся отрабатывать некоторые элементы игры в футбол (передача мяча в парах).  4. Соблюдают ТБ. |
| 1. **Упражнения с элементами гимнастики ( 4часа):** | | |  |
| II.1 | Правила обращения с предметом (скакалка, обруч).  Отработка основных элементов в волейболе: подача мяча. | 1 | 1.Знакомятся с правилами обращения и выполнения упражнений с предметом (скакалка, обруч).  2. Учатся отработке основных элементов в волейболе: подачам мяча.  3. Соблюдают ТБ. |
| II.2 | Выполнение групповых упражнений со скакалкой: (прыжки через скакалку, бег со скакалкой).  Отработка основных элементов в волейболе: способы подачи мяча, работа в парах. | 1 | 1. Выполняют групповые упражнения со скакалкой (прыжки через скакалку, бег со скакалкой.  2. Учатся отработке основных элементов в волейболе: способам подачи мяча, работе в парах.  3. Соблюдают ТБ. |
| II.3 | Упражнения с обручем:( катание и вращение обруча).  Отработка основных элементов в баскетболе: ведение мяча. | 1 | 1. Выполняют упражнения с обручем ( катание и вращение обруча).  2. Учатся отработке основных элементов в баскетболе: ведению мяча.  3. Соблюдают ТБ. |
| II.4 | Упражнения с обручем:( броски, ловля, прыжки)  Отработка основных элементов в баскетболе: броски мяча в кольцо. | 1 | 1. Выполняют упражнения с обручем (броски, ловля, прыжки).  2. Учатся отработке основных элементов в баскетболе: броскам мяча в кольцо.  3. Соблюдают ТБ. |

**1. Общие развивающие упражнения (4 часа).**

*Теория:* Требования к одежде и обуви для занятий физической культурой. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями, ее роль и значение, гигиенические требования. Правила поведения на учебных занятиях. Комплекс общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости (разминка). *Практика.* Ходьба и бег различными видами, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений. Преодоление малых препятствий. Лазание различными способами и с различной направленностью передвижения.

**2.Упражнения с элементами гимнастики (4 часа).**

*Теория:* правила обращения и выполнения упражнений с предметом (скакалка, обруч).

*Практика:* выполнение групповых упражнений со скакалкой (прыжки через скакалку, бег со скакалкой). Выполнение упражнений с обручем ( катание, вращение обруча, броски, ловля, прыжки).

*Вариативная часть:*

*Подвижные игры с элементами спортивных игр (8 часов).*

*Теория:* знакомство с правилами игры. Знакомство со спортивными играми футбол, волейбол, баскетбол. Простейшие технические действия.

*Практика:* игры-эстафеты с использованием общих развивающих

упражнений (в парах, противоходом, комбинированные). Отработка некоторых элементов игры в футбол (ведение мяча, передачи в парах), в волейбол (способы подачи мяча, работа в парах), в баскетбол (ведение мяча, броски в кольцо).

3. Основные формы организации работы.

- спортивные и подвижные игры;

- эстафеты и соревнования;

- элементы видов спорта;

- организация спортивно - массовых мероприятий;

- соблюдение режимных моментов: режим дня, режим питания;

- тематические дни: День здоровья и спорта.

**IV. Контрольно - оценочные средства**

Контроль результатов обучения осуществляется в форме наблюдения.

Таблица

**Контрольные нормативы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №**п/п** | **Контрольные упражнения** | **пол** | **Этапы обучения** |
| **СОГ** |
| **ДП** | | | |
| 1 | Бросок набивного мяча 1 кг, м (сидя) | м | 2,8 |
| д | 2,4 |
| 2 | Наклон туловища вперед стоя на возвышении | м | + |
| д | + |
| 3 | Челночный бег 3\*10 м, с | м | 11,0 |
| д | 11,5 |

**Методика выполнения контрольных нормативов**

1. **Челночный бег**выполняется 1 раз на время, обязательное требование при пробегании отрезков, коснуться ладонью руки ориентирной линии старта и финиша, за исключением последнего пробегания финишного отрезка.
2. **Наклон туловища вперед** - выполняется, стоя на возвышении, не сгибая ног в коленях и не отрывая стоп от скамейки. Положение в наклоне фиксируетсяв течение 3-х секунд. Измеряется расстояние от поверхности скамейки и до кончиков пальцев рук, результат записывается в сантиметрах.
3. **Бросок набивного мяча из-за головы**- исходное положение и вес мяча зависит от этапа подготовки. Испытуемому предоставляется три попытки. Результат измеряется в метрах от стартовой линии до места падения мяча. В протоколе записывается лучший результат.

**Ожидаемый результат.**

По итогам решения поставленных задач ожидается получить следующие результаты:

1. Воспитание здоровой, физически развитой и духовно - нравственной личности.

2. Приучить детей ценить свое здоровье, ответственно относиться к нему.

3. Сформировать устойчивую потребность в физкультурно- оздоровительных мероприятиях.

4. Формируется навык самосовершенствования и самоконтроля, самопознания, самостраховки и взаимопомощи.

5. Двигательный опыт обучающихся должен стать шире, посредством использования и освоения физических упражнений.

6. Воспитание личности, обладающей волевыми качествами и творческими способностями.

7. Обучающиеся должны обладать развитой гибкостью, подвижностью в суставах, уметь легко владеть своим телом и иметь высокий уровень работоспособности.

8. Обучающийся анализирует свои действия и действия товарищей.

9. Быстрее выполняют различные упражнения, развиваются силовые способности, поддерживается правильная осанка.

V. Условия реализации программы.

**1. Материально-техническое обеспечение**

Для занятий по программе необходимы следующие средства и материалы:

- ПК – 1 шт.;

- Ноутбук – 1 шт.;

- Проектор – 1 шт.;

- Демонстрационный экран – 1 шт.;

- Проветриваемый кабинет со столами и стульями;

- Спортивный зал;

- Спортивная площадка.

Спортивный инвентарь:

1. Шведская стенка-5 шт.

2. Гимнастические скамейки-3 шт.

3. Гимнастические маты- 5 шт.

4. Скакалки-15 шт.

5. Мячи набивные-5 шт.

6. Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные-10 шт.

7. Турник- 3 шт.

8. Сетка волейбольная -1 шт.

9. Рулетка - 1 штука

10. Секундомер SW-001 - 1 штука

11.Баскетбольная площадка, щит – 2 шт., кольцо баскетбольное – 2 шт.

12. Малый обруч (60 см) -15 шт.

13. Гимнастические палки-15 шт.

14 Канат для лазания-1 шт.

15. Обруч гимнастический – 15шт.

Измерительные приборы: весы, часы.

**2. Учебно -** **методическое обеспечение.**

Учебные пособия: наглядные пособия (таблицы, схемы), электронные ресурсы (презентации, видеоуроки) презентации: «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь», «Пропаганда здорового образа жизни», «Правильная осанка», и т.д.

**3. Кадровое обеспечение программы**

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование, соответствующее профилю программы, и постоянно повышающего уровень профессионального мастерства.

4. Информационно - образовательные ресурсы

Теоретический материал

1. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать лазать, метать: Пособие для воспитателя детского сада. - М.: Просвещение, 2018.
2. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателей детского сада. - М.: Просвещение, 2019.
3. Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста», - М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2017.

VI. Список литературы:

Нормативно - правовая

1. Концепция развития дополнительного образования детей (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р).

2. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

3. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-Ф3 «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

Для педагога

1. Попова, Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике (Текст) / Е. Г. Попова. - Москва: Терра-Спорт, 2018г. - 72с.

2. Холодов, Ж.К. - Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецова. - Москва: Издательский центр «Академия», 2017г.- 480с.

3. Учительский портал https://www.uchportal.ru/load/100.

**Для обучающихся и родителей:**

1. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник./ Виленский М. Я., Горшков А. Г.- Москва: КноРус, 2020г. - 216 с.
2. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. (Текст) / Ягодин В. В. - Москва: Юрайт, 2019. -114 с.