

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Районный Центр дополнительного образования»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 3
от 30.05.2019



Утверждаю:
Директор МБУДО «РЦДО»

Анисимова Е. В.

Приказ № 300501
от 30.05.2019

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортландия»

Возраст детей: 7-11 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель

педагог дополнительного образования

Жаркова Дарья Алексеевна

г. Кировск
2019

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «**Спортландия**» относится к **физкультурно-спортивной направленности** разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей (Утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года №1726-р);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 №196 « Об отверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Указа Президента Российской Федерации от 24 декабря 2014 года №808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики»;
- Методических рекомендаций по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности (письмо Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 01 апреля 2015 года №19-2174/15-0-0);
- Письма Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015 г. №09-3242 "Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (внеурочные разноуровневые программы)";
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";

Характеристика предмета изучения

Данная программа помогает развить у ребенка крупные и мелкие мышцы, способствует активизации мыслительной деятельности, а также повышает иммунитет ребенка. С помощью разминочных упражнений ребенок разогреет свои мышцы и подготовится к более сложным физическим упражнениям. Физические упражнения, которые входят в программу способствуют развитию у младших школьников ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции, координации.

Выполняя упражнения, дети стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Упражнения данной программы всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания.

Актуальность программы

Здоровье нации является одним из главнейших показателей ее благополучия. От здоровья подрастающего поколения зависит будущее России. Однако ученые констатируют, что проблема сохранения здоровья детей не теряет своей актуальности. И более того имеет тенденцию к нарастанию. Хорошая физическая подготовленность является фундаментом высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной

деятельности учащихся. У младших школьников основным видом деятельности становится умственный труд, требующий постоянной концентрации внимания, удержания тела в длительном сидячем положении за столом, необходимых в связи с этим волевых усилий. Всё это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц.

Отличительные особенности программы:

Занятия построены с учетом возрастных особенностей детей.

Программа вариативна (Например, упрощаются или усложняются двигательные задания, в соответствии с возрастом и особенностями детей.)

Программа предполагает синтез различных видов деятельности с целью мотивации детей на здоровый образ жизни, систематические занятия спортом. Программа предполагает целенаправленно организованный образовательный процесс так, чтобы от воспитанников требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению образовательных задач.

Педагогическая целесообразность программы «Спортландия»

Специально подобранные упражнения, развивают и укрепляют основные группы мышц, и тем самым способствует улучшению здоровья. Развитие у учащихся двигательной активности, понимание ценностей здорового образа жизни, овладение отдельными техническими элементами, повышение мотивации к занятиям физической культуры.

Цель программы: формирование потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств.

Задачи программы.

Обучающие:

- сформировать необходимые теоретические знания в области физической культуры, спорта, гигиены;
- сформировать потребности в физической и умственной деятельности, интереса к активному образу жизни;
- научить навыкам оказания первой помощи при травмах, самоконтроль
- сформировать основы правильного питания.

Развивающие:

- развить двигательную активность (быстроту, ловкость, гибкость, выносливость, силу);
- развить память, внимание, творческое воображение;
- развить эмоционально-волевою сферу;
- развить интерес учащихся к занятиям физической культурой и спортом.

Воспитательные:

- воспитать культуру общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитать ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- воспитать коллективизма

-воспитать положительного отношения к занятиям общей физической подготовкой.

Возраст учащихся

Программа предназначена для детей в возрасте **от 7 до 11 лет.**

На начальном этапе освоения программы базовые знания не требуются.

Минимальный возраст для зачисления на обучение: **7лет**

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Спортландия» - **1 год (71ч.)**

II. Учебно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Спортландия»

№ п/п	Темы или разделы	Общее количество часов	Теория	Практика	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие.	1	1	0	опрос
2	Правила личной гигиены, предупреждение травм	1	1	0	опрос
3	Растяжка	18	1	17	Сдача нормативов
4	Акробатика	14	1	13	Сдача нормативов
5	Упражнения с мячами на ловкость	7	1	6	Сдача нормативов
6	Упражнения со скакалкой	7	1	6	Сдача нормативов
7	ОФП	18	1	17	Сдача нормативов
8	Хореография	4	1	3	Сдача нормативов
9	Итоговое занятие	1	0	1	Промежуточная диагностика: Опрос, сдача нормативов
	Итого часов:	71	8	63	

Содержание программы:

1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с содержанием программы. Инструктаж – правила поведения, ТБ

2. Правила личной гигиены, предупреждение травм.

Теория. Личная гигиена. Форма одежды. Правила поведения на занятиях.

3. Растяжка.

Теория: Правила выполнения растяжки и техника безопасности

Практика: Растяжка поперечного и продольных шпагатов, упражнения на развитие гибкости спины

4. Акробатика.

Теория: Техника безопасности выполнения упражнения, понятие, что такое кульбит, боковое колесо, арабское колесо, стойка на руках

Практика: Выполнение: кульбита, парных кульбитов, бокового колеса, арабского колеса, стойка на руках

5. Упражнения с мячами на ловкость.

Теория: Техника безопасности выполнения упражнения, понятие жонгляж, техника выполнения элементов жонгляжа

Практика: Подкидка и ловля мяча малого, элементы жонгляжа (3 мяча), работа в парах – перекидка мячей

6. Упражнения со скакалкой.

Теория: Техника безопасности выполнения упражнений со скакалкой

Практика: упражнения со скакалкой, прыжки

7. ОФП.

Теория: Техника безопасности общей физической подготовки, техника выполнения упражнений

Практика: Упражнения на пресс, на руки, на ноги.

8. Хореография.

Теория: Техника безопасности, техника выполнения элементов хореографии

Практика: Техника постановки рук и ног при выполнении акробатических элементов, разучивание танцевальных шагов

9. Итоговое занятие.

Практика:

Показательное выступление, награждение

III. Организационно – педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивно й направленности «Спортландия»

Форма обучения: очная

Форма организации образовательной деятельности учащихся на занятии: групповая, индивидуально - групповая, индивидуальная.

Формы занятий

Формы аудиторных занятий:

- комбинированное учебно-тренировочное занятие
- занятие-игра

Формы внеаудиторных занятий:

- концерт

В ходе реализации программы используются различные методы обучения.

- репродуктивный;
- частично-поисковый;

Наполняемость объединения: 12 человек.

Режим занятий:

Продолжительность одного занятия: 45 минут

Количество занятий в неделю: 2 (по 1 занятия 2 раза в неделю)

Количество учебных часов в неделю: 2

Количество за учебный год: 71

Средства обучения

Материально-техническое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы

№	Наименование оборудования	Количество
1	Гимнастические маты	4
2	Гимнастические ковры	15
3	Маленькие мячи	15
4	Скакалки	15
5	Спортивный зал	1
6	Спортивная форма	15

Перечень технических средств обучения

№	Наименование оборудования	Количество
1	Магнитофон	1

IV. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы «Спортландия»

Личностные результаты:

В результате освоения программы учащиеся *будут способны:*

- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

В результате освоения программы учащиеся *будут способны:*

- осознавать мотивы образовательной деятельности, определять ее цели и задачи;
- выполнять задания по инструкции педагога;
- руководить группой при выполнении учебной задачи;
- участвовать в групповой работе в качестве исполнителя;
- использовать полученные знания, умения, навыки для выполнения самостоятельной работы;

Предметные результаты:

В результате освоения программы учащиеся *будут знать:*

- правила техники безопасности во время занятий;
- основы личной гигиены, гигиены сна, питания, отдыха;
- правила поведения в спортивном зале, на стадионе;
- правила выполнения гимнастических, акробатических упражнений;
- влияние занятий физическими упражнениями, в том числе, спортивных игр, гимнастики, офп.

Будут уметь:

- вставать на мостик из положения стоя,
- садиться на шпагат,

- делать арабское и боковое колеса,
- жонглировать мячами,
- прыгать на скакалке (индивидуально, в паре, в группе)
- выполнять кульбиты индивидуально и в парах.

V. Система оценки результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы «Спортландия»

Система оценки результатов освоения программы состоит из:

-текущего контроля;

-промежуточного контроля.

• **Текущий контроль проводится в течение учебного периода в целях:**

- контроля уровня достижения учащимися результатов, предусмотренных дополнительной общеразвивающей программой;

- оценки соответствия результатов освоения дополнительных общеразвивающих программ требованиям, определенным в дополнительной общеразвивающей программе;

- проведения учащимся самооценки, оценки его работы педагогическим работником с целью возможного совершенствования образовательного процесса.

• **Промежуточный контроль проводится в конце учебного периода в целях:**

- объективного установление фактического уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы и достижения результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы;

Формы текущего контроля: сдача нормативов, опрос

Форма проведения промежуточного контроля: сдача нормативов, опрос

Методы диагностики и формы представления результатов

Методы диагностики результата	Формы представления результатов
Сдача нормативов	Диагностическая карта

Список литературы для педагога:

1. Богданов Г.П., Утенов О.У. Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом, М.: Спорт, 2003.
2. Воронина А. Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников. Киров, КИПК и ПРО, 2007.
3. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор, М.: Просвещение, 2011.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский.- М.: Физкультура и спорт, 1966. — 200 с.
5. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. Под редакцией В.А. Горского, Москва: Просвещение, 2013.
6. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике/ Е.Г. Попова.-М.: Тера-Спорт, 2000. -. 72 с.
7. Физиология развития ребенка / под ред. В.И.Козлова, Д.А.Фарбер. М., 1983.-297 с.
8. Лях, В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классы/ В.И. Лях. — 14-е изд. — М.: Просвещение, 2013. — 190 с.

Для учащихся:

1. Гигиена детей и подростков / под ред. В. Н. Кардашенко.- М. - Медицина - 1980г. - с. 41-115.
2. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике/ Е.Г. Попова.-М.: Тера-Спорт, 2000. -. 72 с.

Приложение:

Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы

№	Раздел, тема	Формы занятий	Методы проведения занятий	Дидактический материал, ТСО	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие.	занятие игра	Репродуктивный, частично - поисковый	Инструктажи по т/б Спортивный зал Спортивная форма	Опрос
2	Правила личной гигиены, предупреждение травм.	занятие игра	Репродуктивный, частично - поисковый	Спортивный зал Спортивная форма	Опрос
3	Растяжка	комбинированное учебно-тренировочное занятие	Репродуктивный, частично - поисковый	Гимнастические коврики Спортивный зал Спортивная форма	Сдача нормативов
4	Упражнения с мячами на ловкость	комбинированное учебно-тренировочное занятие	Репродуктивный, частично - поисковый	Маленькие мячи Спортивный зал Спортивная форма	Сдача нормативов
5	Упражнения со скакалкой	комбинированное учебно-тренировочное занятие	Репродуктивный, частично - поисковый	Скакалки Спортивный зал Спортивная форма	Сдача нормативов
6	Акробатика	комбинированное учебно-тренировочное занятие	Репродуктивный, частично - поисковый	Гимнастические маты Спортивный зал Спортивная форма	Сдача нормативов
7	ОФП	комбинированное учебно-тренировочное занятие , занятие игра	Репродуктивный, частично - поисковый	Гимнастические маты Спортивный зал Спортивная форма	Сдача нормативов
8	Хореография	комбинированное учебно-	Репродуктивный, частично -	Спортивный зал Спортивная	Сдача нормативов

		тренировочное занятие	поисковый	форма Магнитофон	
9	Итоговое занятие	концерт	Репродуктивный	Спортивный зал Спортивная форма	Опрос Сдача нормативов

