

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДРОКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМ. ДЕКАБРИСТА М.М.СПИРИДОВА

РАССМОТРЕНО:
на заседании
педсовета №1
«29» 08. 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО:
директор школы
Н.Н. Куваева
приказ № 293 от 29.08.2022г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Спортивный калейдоскоп»
физкультурно-спортивной направленности
базовый уровень
7-11 лет

Составитель:
Маковец Александр Петрович,
педагог дополнительного образования

Дрокино

Пояснительная записка

Наименование образовательного учреждения: муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Дрокинская средняя общеобразовательная школа им. декабриста М.М. Спиридова.

Название ДОП: «Спортивный калейдоскоп» .

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Актуальность программы заключается в том, что она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Подвижные игры – захватывающие, интересные и динамические игры. Занятия подвижными играми содействуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья, закаливанию. Воспитанию важнейших физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и морально-волевых качеств: смелости, настойчивости, решительности, трудолюбия, дисциплинированности. Подвижная игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций. В нашем населенном пункте материально-техническая база для реализации данной программы имеется только в нашей школе.

Педагогическая целесообразность.

Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания, личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитания инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Основная задача педагога заключается в том, чтобы научить детей играть активно и самостоятельно.

Адресат программы: в реализации данной программы участвуют юноши и девушки 7-11 лет. Для начала занятий в секции специальной подготовки не требуется. Количество занимающихся 15-20 человек.

Сроки реализации программы: 1 учебный год, количество учебных часов – 108 ч.

Форма обучения: очная

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1,5ч. (время занятий включает 45 мин. учебного времени, обязательный 25-минутный перерыв).

Цели программы:

- формирование у учащихся сознания необходимости подвижных игр для сохранения собственного здоровья;
- развитие личности ребёнка, способного к самовыражению через игровую деятельность;
- формирование волевых качеств: смелости, стойкости;
- воспитание интереса к самостоятельному занятию физической культурой.

Задачи:

Предметные:

- обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- обучение игровой и соревновательной деятельности;
- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья;

Метапредметные:

- совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- развитие инициативы и творчества учащихся;
- развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

Личностные:

- воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- воспитать умение работать в группе, команде;
- воспитать психологическую устойчивость;
- воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Отличительные особенности данной образовательной программы:

- программа состоит из трёх разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности;
- в программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, поддержание контактов с родителями, классными руководителями;
- запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

- набор в секцию производится без учета антропометрических данных ребенка. За основу берется желание учащегося заниматься физкультурной деятельностью.

- в процессе обучения формируются команды для участия в школьных и районных соревнованиях. Программа рассчитана на 108 учебных часов.

Уровень освоения программы: ознакомительный.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- групповые практические занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- индивидуальные занятия с отдельными обучающимися;
- самостоятельные тренировки по заданию преподавателя;
- просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- участие в спортивных праздниках и соревнованиях.

Возможна реализация данного курса в инклюзивной форме (дети ОВЗ + норма).

Программа также может быть реализована с использованием:

- дистанционных образовательных технологий (мастер-классов, развивающих занятий, консультаций, тренировок, конференций, проводимых в режиме реального времени при помощи телекоммуникационных систем);
- возможностей электронного обучения (формирование подборок образовательных, просветительских и развивающих материалов, онлайн тренажеров, представленных на сайте Министерства просвещения Российской Федерации по адресу <https://edu.gov.ru/distance> для самостоятельного использования обучающимися);
- бесплатных Интернет-ресурсов, сайтов учреждений культуры и спорта, открывших трансляции спектаклей, концертов, мастер-классов, а также организаций, предоставивших доступ к музейным, литературным, архивным фондам;
- образовательных и развивающих материалов на печатной основе (сборники предметных и междисциплинарных задач, открытые материалы международных исследований качества образования, демонстрационные варианты олимпиадных и диагностических заданий, печатные учебные издания).

Учебный план

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Знакомство обучающихся друг с другом и с педагогом. Первичная диагностика физической подготовки детей. Инструктаж по технике безопасности. Вводное занятие.	1ч.	1ч.	-	беседа
2	Раздел 1. Общеразвивающие	24ч.	4ч.	20ч.	текущий

	игры				
3	Раздел 2. Подвижные игры и эстафеты	12ч.	2ч.	10ч.	текущий
4	Раздел 3. Спортивные игры	28 ч.	4ч.	24ч.	текущий
5	Раздел 4. Спортивные мероприятия	43ч.	-	43ч	Промежуточный/ ИТОГОВЫЙ
	Всего	108ч.	11ч	97ч	

Содержание учебного плана программы

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Знакомство обучающихся друг с другом и с педагогом.	1ч.	Первичная диагностика физической подготовки детей. Инструктаж по технике безопасности. Вводное занятие.	-
2	Раздел 1. Общеразвивающие игры	24ч.	Разучивание общеразвивающих игр: «Ворота», «Встречный бой», «Вытолкни за круг», «Кто дальше», «Попрыгунчик и», «Воробушки и кот», «Болото», «Найди жгут», «Скакалочка», «Салки-выручалки», «Альпинисты», «Охотники и утки», «Сильный бросок»,	Проведение игр: «Ворота», «Встречный бой», «Вытолкни за круг», «Кто дальше», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот», «Болото», «Найди жгут», «Скакалочка», «Салки-выручалки», «Альпинисты», «Охотники и утки», «Сильный

			«Мячик кверху», «Вызов номеров», «Невод», «Ловушка в кругу», «Совушка», «Ловушка с лентами», «Горелки», «Хитрая лиса», «Подкрадись к спящему», «Медведи и пчёлы», Эстафета.	бросок», «Мячик кверху», «Вызов номеров», «Невод», «Ловушка в кругу», «Совушка», «Ловушка с лентами», «Горелки», «Хитрая лиса», «Подкрадись к спящему», «Медведи и пчёлы», Эстафета.
3	Раздел 2. Подвижные игры и эстафеты Включенные в раздел упражнения способствуют развитию и укреплению мышц, исправлению физических недостатков, формированию осанки, вырабатывают умения владеть своим телом, совершенствуют двигательные навыки, благотворно воздействуют на работу органов дыхания, кровообращения.	12ч.	Разучивание правил подвижных игр: «Прыжки по кочкам», «Кто быстрее встанет в круг», «Прыгающие воробушки», «Удочка», «Салки с прыжками», «К своим флажкам», «Бег сороконожек», «12 палочек», «Два мороза», «Метко в цель», «Мяч соседу», «Подвижная цель».	Проведение игр: «Прыжки по кочкам», «Кто быстрее встанет в круг», «Прыгающие воробушки», «Удочка», «Салки с прыжками», «К своим флажкам», «Бег сороконожек», «12 палочек», «Два мороза», «Метко в цель», «Мяч соседу», «Подвижная цель».

4	Раздел 3. Спортивные игры».	28 ч.	Разучивание подводящих игр к спортивным: «Мяч соседу», «Мяч среднему», «Пингвины с мячом», «Метко в цель», «Гонки мячей по кругу», «У кого мяч», «Школа мяча», «Пионербол», «Пионербол в три касания», «Игры с элементами баскетбола	Проведение игр: «Мяч соседу», «Мяч среднему», «Пингвины с мячом», «Метко в цель», «Гонки мячей по кругу», «У кого мяч», «Школа мяча», «Пионербол», «Пионербол в три касания», «Игры с элементами баскетбола
5	Раздел 4. Спортивные мероприятия	43ч.	-	Участие в соревнованиях школьного, районного и краевого уровня. Промежуточная аттестация.

Планируемые результаты

Обучающиеся должны:

Знать:

- об основных способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах 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;
- понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.

Уметь:

- использовать самоконтроль за состоянием здоровья;

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий;
- владеть техникой перемещений во время игры;
- подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр мячом;
- использовать различные тактические действия.

Личностными результатами программы «Спортивный калейдоскоп» по физкультурно-спортивному направлению является формирование следующих умений:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами программы «Спортивный калейдоскоп» по физкультурно-спортивному направлению является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- оценивать собственное поведение и поведение партнёра;
- планировать цели и пути их достижения;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- конструктивно разрешать конфликты;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата;
- осуществлять взаимный контроль.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные УУД:

- формулировать собственное мнение и позицию;
- ориентироваться на партнёра, стремиться к сотрудничеству (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных задач;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Предметные результаты

Первостепенным результатом реализации программы «Спортивный калейдоскоп» является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития навыков, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие:

- представлять игры 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 инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- 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;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности.

Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	1	01.09.2022	31.05.2023	36	72	108	2 раза в неделю по 1,5 часа	28.05.2023

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Характеристика помещения:

Спортивный зал 162 м², открытая спортивная площадка 1500 м², футбольное поле

Оборудование спортивного зала для проведения занятий:

Баскетбольные щиты, волейбольная сетка, мячи различные: футбольные, баскетбольные, волейбольные, резиновые, теннисные, набивные различной массы, малые для метания, скакалки, стойки для обводки, гимнастические стенки, перекладины, гимнастические маты, гимнастические скамейки, гантели, обручи, гимнастические палки, гимнастические коврики, секундомер, свисток, рулетка.

Информационное обеспечение:

№ п/п	
1	Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. –М.:Просвещение, 2003г.
2	Степанова О.А. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. – Баласс,2012г.
3	Подвижные игры учащихся. М.: Учпедгиз, 2007г.
4	Былеева Л. В., Яковлев В. Г. «Подвижные игры». М.: ФиС, 2006 г.
5	Жуков М. Н. Подвижные игры. – М.: Academia, 2000 г.
6	Коротков И. М. «Подвижные игры в занятиях спортом». М.:ФиС, 2006 г.
7	https://resh.edu.ru/subject/9/

Кадровое обеспечение: программу реализует педагог дополнительного образования, стаж педагогической деятельности- 31 год, образование высшее педагогическое.

Формы аттестации и оценочные материалы

Формы промежуточной аттестации программы: спортивные мероприятия.

Формы подведения итогов реализации программы: начальная, промежуточная, итоговая. Показательные игры, участие в спортивных

праздниках школы, открытые занятия совместно с родителями, сдача нормативов ГТО.

Оценочные материалы программы

Формы аттестации и оценочные материалы

В процессе реализации программы используются следующие виды контроля:

- входной контроль (сентябрь, беседа, нормативы);
- текущий контроль (нормативы, наблюдение, беседа);
- промежуточный контроль (участие в спортивных праздниках, эстафеты);
- итоговый контроль (учебные нормативы).

Формы и критерии оценки учебных результатов программы: показатели, позволяющие фиксировать уровень физической подготовки.

Учебные нормативы

Мальчики				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	140	115	100
2	Метание набивного мяча (см)	295	235	195
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.9	10.8	11.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	40	30	15
5	Поднимание туловища за 1 мин.	30	26	18
6	Наклон вперед сидя (см)	+9	+3	+1
7	Бег 30 м (сек)	6.1	6.9	7.0
8	Метание малого мяча 150г (м)	20	15	10
9	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1
10	Метание в цель с 6 м	3	2	1
11	Кросс 1000 м. (мин., сек.)	Без учёта времени		
Девочки				
1	Прыжок в длину с места (см)	130	110	90
2	Метание набивного мяча (см)	245	220	200
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	10.2	11.3	11.7
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	50	30	20
5	Поднимание туловища за 1 мин.	18	15	13
6	Наклон вперед сидя (см)	+12,5	+6	+2
7	Бег 30 м (сек)	6.6	7.4	7.5
8	Метание малого мяча 150г (м)	15	10	5
9	Подтягивание в висе (раз)	12	8	2
10	Метание в цель с 6 м	3	2	1
11	Кросс 1000 м. (мин., сек.)	Без учёта времени		

Методические материалы

Особенности организации процесса: очно

Методы обучения: словесный, наглядный

Методы воспитания: строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный

Формы организации образовательного процесса: фронтальный, групповой, индивидуальный, коллективный.

Педагогические технологии: здоровье сберегающие, игровые и соревновательные, информационно-коммуникативные, блочно -модульная технология.

Алгоритм учебного занятия: вводная часть урока направлена на решение задач подготовки организма младших школьников к работе в основной части. Основная часть занятия нацелена на формирование специальных знаний и развития двигательных навыков, качеств, умения правильно держать осанку и координировать свои движения, применения полученных навыков в новой и постоянно изменяющейся обстановке. Заключительная часть имеет своей целью снизить возбуждение нервной системы, снизить деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, подготовить организм к намеченной умственной работе по теоретическим дисциплинам.

Дидактические материалы: инструкции, маршрутные листы, правила игры. Интернет-сайты

- <http://method.novgorod.rcde.ru> Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.
- <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.
- <http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий. Тематический каталог по различным видам спорта.
- <http://ipulsar.net> Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.
- <http://www.school.edu.ru> Российский образовательный портал.
- <http://portfolio.1september.ru> фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спорту.
- <http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе».
- <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizol> Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры

1. Список литературы для педагога:

- Анисимова Т.Г., Савинова Е.Б. «Физическое развитие детей 5-7 лет: планирование, занятия с элементами игры в волейбол, подвижные игры, физкультурные досуги». Волгоград, «Учитель» 2009.
- Былеев Л.В. «Сборник подвижных игр» М., 1990.
- Васильков Г.А. «От игр к спорту» М., 1985.
- «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет», «Детство-пресс», 2009.
- «Подвижные игры». Методическое пособие. Москва, 1982.
- «Поурочные разработки по физкультуре». Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2-е издание. М., ВБАКО, 2005.

- Жуков М.Н. «Подвижные игры». М., 2000.
- Жуков М.Н. «Спортивные игры». М., 2001.
- «Я иду на урок». Хрестоматия игровых приемов обучения. «Первое сентября». Москва 2009.
- ФГОС «Примерные программы начального образования». Просвещение. Москва. 2009.
- Коротков И.П. «Подвижные игры в занятиях спортом». М., 1991.
- Киселев П.А. «Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время». М., «Учитель» 2015.
- Литвинов Н.Ф. «Русские народные подвижные игры». М., 1986.
- Лях В.И. «Физическая культура». М., «Учитель» 2016.
- Осокина Т.И. «Детские подвижные игры». М., 1989.
- Портных Ю.И. «Спортивные и подвижные игры». М., 2004.
- Патрикеев А.Ю. «Подвижные игры». М., «Феникс» 2015.
- Садыкова С.Л., Лебедева Е.И. «Подвижные игры на уроках и во внеурочное время». «Планета», 2015.

2. Список литературы для детей:

- Былеева Л.В., Григорьев В.М. «Игры народов СССР». М., «ФиС», 1985.
- Казаков С.В. «Спортивные игры». Ростов на Дону, «Феникс», 2004.
- Кильпио Н.Н. «80 игр». М., Просвещение 1983.
- Литвинова М.Ф. «Русские народные подвижные игры». Под ред. Л.В. Русской, М., Просвещение, 1986.
- Патрикеев А.Ю. «Подвижные игры». М., «ВАКО» 2007.

3. Список литературы для родителей.

- Былеева Л.В., Григорьев В.М. «Игры народов СССР». М., «ФиС», 1985
- Литвинов Н.Ф. «Русские народные подвижные игры». М., 1986.
- Осокина Т.И. «Детские подвижные игры». М., 1989
- Портных Ю.И. «Спортивные и подвижные игры». М., 2004.