

Муниципальное автономное образовательное учреждение
«Центр дополнительного образования детей города Белогорск»

СОГЛАСОВАНО
методическим советом
протокол № 3
" 10 " 03 2021г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАБУ ЦДОД города Белогорск
Салманова Е.В.
" 10 " 03 2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)
ПРОГРАММА
"Здоровячок"**

Направленность: Физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 6-12 лет
Срок реализации: 1 год
Количество часов: 72 часа
Уровень программы: Стартовый (ознакомительный)

Составила педагог
дополнительного образования
Попова Татьяна Михайловна

г. Белогорск
2021 г.

Пояснительная записка

Программа по дополнительному образованию «Здоровячок» составлена на основе:

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;
2. ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 03.07.2016 г. № 313-ФЗ;
3. Федеральная целевая программа «Развитие дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года»;
4. СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28;
5. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности и гражданина России.

В школьном возрасте формируется будущее здоровье ребенка, его социальная значимость и активность, умение адаптироваться в коллективе, закладывается отношение к себе и окружающим. Между тем многочисленные исследования показывают, что в настоящее время в России почти 80% детей школьного возраста испытывают недостаток двигательной активности, и 60% имеют различные отклонения по здоровью, связанные с гиподинамией. Зачастую дети школьного возраста не умеют общаться со сверстниками, объединять усилия для выполнения общей работы, находить компромиссы и адекватно оценивать себя и окружающих. Спорт, а особенно спортивные и подвижные игры, могут создать тот фундамент, который позволит детям восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников и объединить детей в стремлении к общей цели.

Программа дополнительного образования разработана в рамках реализации физкультурно-спортивного направления дополнительной деятельности обучающихся и предусматривает по 2 часа занятий в неделю.

Актуальность программы.

Изменилась действительность, окружающая детей. На смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка. Не отрицая их значимости, надо признать, что ребенку все меньше времени остается для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности, между разными видами игр (подвижными и спокойными, индивидуальными и совместными) негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей школьников. Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения здоровья детей, снижения жизненного тонуса. Известно также, что в школе тенденция к

ухудшению здоровья детей с возрастом усиливается, дети приобретают ряд физических недостатков и вредных привычек. В связи с этим актуален поиск путей физического и духовного оздоровления школьников, эффективных средств развития двигательной сферы ребенка, развития интереса к движению на основе жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Наиболее ценными в этом отношении представляются игровые формы организации двигательной деятельности детей на свежем воздухе.

Новизна программы:

Новизна данной программы состоит в том, что игры, проводимые на занятиях, подобраны с учетом последовательности и постепенности увеличения физических нагрузок и преемственностью к урокам физической культуры.

Особое внимание уделяется формированию двигательных навыков и закреплению на основе высокой степени повторяемости. Занятия проводятся эмоционально, с большим использованием игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений. Содержание программы сориентировано на создание у детей хорошей физической подготовки, воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма.

Обоснованность программы:

Реализация программы «Здоровячок» позволяет осуществлять комплексное развитие личности ребенка. Выполнение активной двигательной деятельности на занятиях спортивными играми сочетается с необходимостью анализа игровых ситуаций, быстрого принятия решений, взаимодействия с товарищами по команде и соперником, проявление точности движений, собранности, самоконтроля. В таких условиях открываются широкие возможности для эффективного физического воспитания с одновременным воспитанием морально-волевых качеств, развитием психических способностей, формированием коммуникативных навыков, приобщению к здоровому образу жизни.

Цель программы – удовлетворить потребность детей в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Для достижения указанной цели решаются следующие ***задачи:***

Обучающие:

- научить правилам подвижных игр и основным приёмам спортивных игр;
- познакомить с техникой безопасности на занятиях и правилами самостоятельных занятий;
- обогащение двигательного опыта школьников новыми двигательными действиями;
- формировать устойчивый интерес к подвижным играм, играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Развивающие:

- развивать координацию движений и основные физические качества: ловкость, быстроту реакции, скоростно-силовые способности, выносливость;

- способность к оперативному мышлению, быстрому принятию решений, корректировке действий в соответствии с изменяющимися условиями деятельности;

- формировать навыки самостоятельных упражнений во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитание положительных морально-волевых качеств;

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

- раскрывать потенциал каждого ребёнка;

- формирование привычек здорового образа жизни.

Отличительной особенностью программы является ее рекреационно-оздоровительная направленность. Развитие координации, быстроты и точности движений – все это является неотъемлемой частью занятий подвижными и спортивными играми, необходимым для укрепления здоровья и развития детей. Формирование привычки к активному отдыху, в том числе с использованием спортивных и подвижных игр является одним из важных результатов внедрения программы.

Формы и методы организации деятельности воспитанников ориентированы на их индивидуальные и возрастные особенности 6-12 лет.

Сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 72 часа. Количество детей в группе 15 человек.

Формы и режим занятий.

Форма обучения – очная.

Форма организации занятий - групповая.

Формы проведения занятий – учебно-тренировочная, соревновательная.

Режим занятий – занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность 1 час. Занятия проводятся в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями и требованиями техники безопасности.

Планируемые результаты освоения программы «Здоровячок»:

Личностными результатами освоения, обучающимися программы являются следующие умения:

- устанавливать межличностную коммуникацию, основанную на принципах доброжелательности и уважения в процессе освоения учебных навыков, оказывать помощь и поддержку партнерам и соперникам по игровому взаимодействию;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в условиях тренировочной и соревновательной деятельности;

- проявлять концентрацию и устойчивость внимания во время тренировочных занятий и в условиях соревнования;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметными результатами освоения обучающимися программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать и проводить самостоятельные занятия, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметными результатами освоения учащимися программы являются следующие умения:

- выбирать и подготавливать инвентарь для занятий спортивными играми;
- правильно выполнять технические приемы спортивных игр, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять простейшие тактические приемы и схемы;
- осуществлять судейство соревнований в спортивных играх;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- взаимодействовать со сверстниками во время учебных игр или соревнований;
- в доступной форме объяснять правила игр или технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Возможности научиться:

- планировать и проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями и занятия спортивными и подвижными играми;
- применять средства физической культуры в целях организации активного отдыха;
- вести здоровый образ жизни, применяя в целях самосовершенствования, саморазвития, укрепления здоровья средства физической культуры и спорта.

Оценочные материалы.

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующим образом:

Текущий контроль умений и навыков осуществляется в процессе наблюдения за индивидуальной работой обучающихся;

В рамках текущего контроля предусмотрена оценка выполнения контрольных упражнений по окончании каждой учебной темы.

В ходе занятий обучающиеся осуществляют взаимоконтроль - оценку действий партнера, выявляют ошибки, оказывают помощь по их исправлению. Основой технического и физического совершенствования является самоконтроль.

Итоговый контроль умений и навыков предусматривает проведение тестирования уровня развития двигательных способностей и комплексную оценку по итогам участия в соревнованиях.

Диагностика уровня развития

№ п/п	Ф.И. ребенка	Гибкость	Силовая выносливость	Координационные способности	Скоростные качества	Ловкость	Равновесие	Бег

Оценка осуществляется по 5-бальной системе:

1 балл – ребенок не может выполнить предложенные задания оценки, помощь взрослого не принимает;

2 балла – ребенок с помощью взрослого выполняет предложенные задания;

3 балла – ребенок выполняет все предложенные задания с частичной помощью взрослого;

4 балла – ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все предложенные задания;

5 балла – ребенок выполняет самостоятельно все предложенные задания. Полученная сумма баллов переводится в уровневые показатели, которые позволяют выявить к какому уровню (низкий, средний, высокий) соответствует развитие конкретного ребенка на данном этапе: Высокий уровень - более 4,5 балла (более 90%) Средний уровень – 3 балла - 4,4 балла (от 60% до 88%) Низкий уровень – менее 2,9 балла (менее 58%).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

№	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	опрос
2	Русская лапта	16	1	15	игра
3	Футбол	15	1	14	игра
4	Волейбол	20	1	19	игра
5	Баскетбол	20	1	19	соревнование
Итого		72 часа			

Содержание:

Тема 1 Вводное занятие (1 ч.):

Теория (0,5 ч.) Инструктаж по технике безопасности. Содержание занятий (план). Значение игр в физическом развитии человека. Организация самостоятельных игр и самостоятельных занятий физическими упражнениями. Способы оценки собственных достижений. Контроль над уровнем нагрузки во время занятий физическими упражнениями и подвижных игр.

Практика (0,5 ч.) Правила взаимодействия с участниками игровой деятельности во время занятий, а также самостоятельно организованной игровой деятельности.

Тема 2 Русская лапта(16 ч.):

Теория (1ч.) - Техника перемещений. Бег с изменением направления и скорости, рывки по сигналу с максимальной скоростью, игры в салки, старт из различных положений, повторный бег, многоскоки, бег спиной, боком, лицом по направлению движения.

- Ловля и передача мяча. Одной рукой от плеча, сверху, короткая, длинная передача, в парах на месте с расстояния 6-20м. Передача в кругу, передача по кругу в одну сторону и в другую; тоже, но мяч передаётся в любом направлении, любому игроку;

- Удары по мячу (работа с битой). Имитация удара по мячу битой, один набрасывает мяч, другой бьёт заданным способом; тоже в тройках, один из игроков ловит мяч; каждый игрок выполняет 2-3 серии ударов различными способами; выполнение ударов серийно в заданном направлении; удары в заданные сектора; три команды: одна - подаёт, вторая - бьёт, третья - ловит; соревнование на точность;

Практика (15 ч.) Техника перемещений. Ловля и передача мяча. Удары по мячу, соревнование на точность.

Тема 3 Футбол(15 ч):

Теория (1 ч.) Правила игры в футбол. Стойка футболиста и способы передвижения по площадке. Способы передач мяча. Способы приема мяча. Удары по мячу. Игра вратаря. Тактика игры в футбол.

Практика (14 ч.) Специальные упражнения с мячом. Подвижные игры и эстафеты, подводящие к футболу.

Тема 4 Волейбол(20 ч.):

Теория (1 ч.) Правила игры в волейбол. Стойка и передвижения по площадке. Поддача мяча. Прием мяча. Нижний и верхний прием мяча. Нападающий удар. Тактика игры в волейбол.

Практика (19 ч.) Специальные упражнения с мячом. Подвижные игры и эстафеты, подводящие к волейболу.

Тема 5 Баскетбол(20 ч.):

Теория (1 ч.) Правила игры в баскетбол. Стойка баскетболиста, способы передвижения по площадке, повороты, остановки. Ведение мяча. Способы броска в корзину. Действия в защите. Действия в нападении. Тактика игры в баскетбол.

Практика (19 ч.) Специальные упражнения с мячом. Подвижные игры и эстафеты, подводящие к баскетболу.

Календарный учебный график.

Количество учебных недель в год – 36

Учебный процесс – с 1 сентября 2021 года по 25 мая 2022 года.

Осенние каникулы - 26 октября 2021 года по 01 ноября 2021 года. Зимние каникулы - с 28 декабря 2021 года по 8 января 2022 года. Весенние каникулы – с 22 марта 2022 года по 28 марта 2022 года.

№	Дата план.	Дата факт.	Тема урока	Возможные виды деятельности	Кол-во часов
1.			Вводное занятие	Инструктаж по ТБ. Содержание занятий (план). Значение игр в физическом развитии человека.	1
2.			Русская лапта.	Инструктаж по технике безопасности. Правила игры. Тактика игры.	2
3.			Русская лапта.	Техника перемещений. Бег с изменением направления и скорости. Учебная игра.	2
4.			Русская лапта.	Ловля и передача мяча. Одной рукой от плеча, сверху, короткая, длинная передача. Учебная игра.	2
5.			Русская лапта.	Удары по мячу (работа с битой).Имитация удара по мячу битой, один набрасывает мяч. Учебная игра.	2
6.			Русская лапта.	Удары в заданные сектора;три команды: одна - подаёт, вторая - бьёт, третья – ловит;соревнование на точность.	2
7.			Русская лапта.	Игра-соревнования.	2
8.			Русская лапта.	Игра-соревнования.	2
9.			Русская лапта.	Игра-соревнования.	2
10.			Футбол	Инструктаж по Технике Безопасности. Правила игры в футбол. Тестирование уровня подготовленности	1
11.			Футбол	Стойка футболиста и способы передвижения по площадке.	2

				Способы передач мяча.	
12.			Футбол	Способы передач мяча. Способы приема мяча.	2
13.			Футбол	Удары по мячу. Игра вратаря.	2
14.			Футбол	Соревнования между сборных команд.	2
15.			Футбол	Соревнования между сборных команд.	2
16.			Футбол	Соревнования между сборных команд.	2
17.			Футбол	Соревнования между сборных команд.	2
18.			Волейбол	Инструктаж по Технике Безопасности. Правила игры в волейбол.	2
19.			Волейбол	Правила игры в волейбол. Стойка и передвижения по площадке.	2
20.			Волейбол	Поддача мяча. Прием мяча. Нижний и верхний прием мяча.	2
21.			Волейбол	Нападающий удар. Тактика игры в волейбол.	2
22.			Волейбол	Специальные упражнения с мячом. Подвижные игры и эстафеты, подводящие к волейболу.	2
23.			Волейбол	Нижний и верхний прием мяча. Нападающий удар.	2
24.			Волейбол	Тактика игры в волейбол. Специальные упражнения с мячом.	2
25.			Волейбол	Подвижные игры и эстафеты, подводящие к волейболу.	2
26.			Волейбол	Поддача мяча. Прием мяча. Нижний и верхний прием мяча. Нападающий удар.	2
27.			Волейбол	Соревнования между сборных команд.	2
28.			Баскетбол	Инструктаж по Технике Безопасности. Правила игры в баскетбол.	2
29.			Баскетбол	Выполнение учебных упражнений, подвижные игры, учебная игра.	2

30.			Баскетбол	Тестирование уровня подготовленности баскетболиста, стойка, способы передвижения по площадке.	2
31.			Баскетбол	Способы передвижения по площадке, повороты, остановки. Ведение мяча.	2
32.			Баскетбол	Способы броска в корзину. Действия в защите.	2
33.			Баскетбол	Действия в защите. Действия в нападении.	2
34.			Баскетбол	Тактика игры в баскетбол. Специальные упражнения с мячом.	2
35.			Баскетбол	Специальные упражнения с мячом. Подвижные игры и эстафеты, подводящие к баскетболу.	2
36.			Баскетбол	Подвижные игры и эстафеты, подводящие к баскетболу.	2
37.			Баскетбол	Соревнования между сборных команд.	2

Методические материалы.

Особенности организации образовательного процесса – очно.

Методы обучения:

- При реализации программы используются различные методы обучения: словесные – рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные – показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические – апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, соревнования.

Формы организации образовательного процесса.

Содержание программы ориентировано на добровольные разновозрастные группы детей и полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

Ведущей формой организации обучения является **групповая**.

Формы организации учебного занятия.

Занятия проводятся в формах, отличных от классно-урочной: групповые занятия, соревнования.

Педагогические технологии

Игровая технология

Игра наряду с трудом и ученьем - один из основных видов деятельности человека, удивительный феномен нашего существования.

По определению, игра - это вид деятельности в условиях ситуаций, направленных на воссоздание и усвоение общественного опыта, в котором складывается и совершенствуется самоуправление поведением.

Здоровьесберегающие технологии. Использование данных технологий позволяют равномерно во время занятия распределять различные виды заданий, чередовать мыслительную деятельность с физкультминутками, определять время подачи сложного учебного материала, выделять время на проведение самостоятельных работ, нормативно применять ТСО, что дает положительные результаты в обучении.

Материально-техническое обеспечение:

1. Спортивный зал, спортивная площадка для игры в футбол, волейбол, баскетбол.
2. Обручи.
3. Мячи по видам спорта.
4. Мячи резиновые.
5. Кегли.
6. Фишки для разметки.
7. Скакалки.
8. Длинная скакалка.
9. Мел для разметки.
10. Кубики.
11. Секундомер.
12. Свисток.

Список литературы для педагога:

1. «120 уроков по волейболу» М. 1974г.
2. «Подвижные игры» Методическое пособие. Москва 1982г.
3. Айропетянц Л.Р., Гадик М.А. Спортивные игры. — Ташкент. 2005.
4. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры. Под.ред. Ю.М. Портнова. — М., Физкультура и Спорт, 2004. — С. 26.
8. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. 1000 баскетбольных упражнений. — М., А Генетю "ФАИР"/ 1997. — С. 38.
9. Джамгаров Т.Т., Румянцева В.И. Лидерство в спорте. — М., Физкультура и спорт. 2003.
10. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 2008г.
11. Зельдович Т., Кершинас С. Подготовка юных баскетболистов. — М., Физкультура и спорт, 2004.
12. Лексаков; под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. — 2-е изд., - М.: Издательский центр «Академия» ,2004. — 520с.
13. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008г.
14. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006г.
15. Спортивные игры. Техника, тактика, методика.: Учеб для студ. высш. пед. учеб заведений/ Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В.

Список литературы для родителей:

1. «От игры к спорту» Москва 1985г.
2. Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют. Физкультура в школе №7. 2002.
3. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол — Минск, Польшня. 2006.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., «Физические упражнения и подвижные игры», 2013г. «Волейбол на лужайке в парке на траве» Москва 1982г.

6. Патрикеев А.Ю., «Подвижные игры в спортзале», 2015 г.

Список литературы для обучающихся:

7. Правдин В.А. и др. Волейбол – игра для всех – М.: Физкультура и спорт, 1966

8. Шарова Ю.Н., Василькова Т.Я., Зуева Е.А.«Новгородские традиционные игры» Великий Новгород, Центр творческого развития и гуманитарного образования «Визит», 1999г.