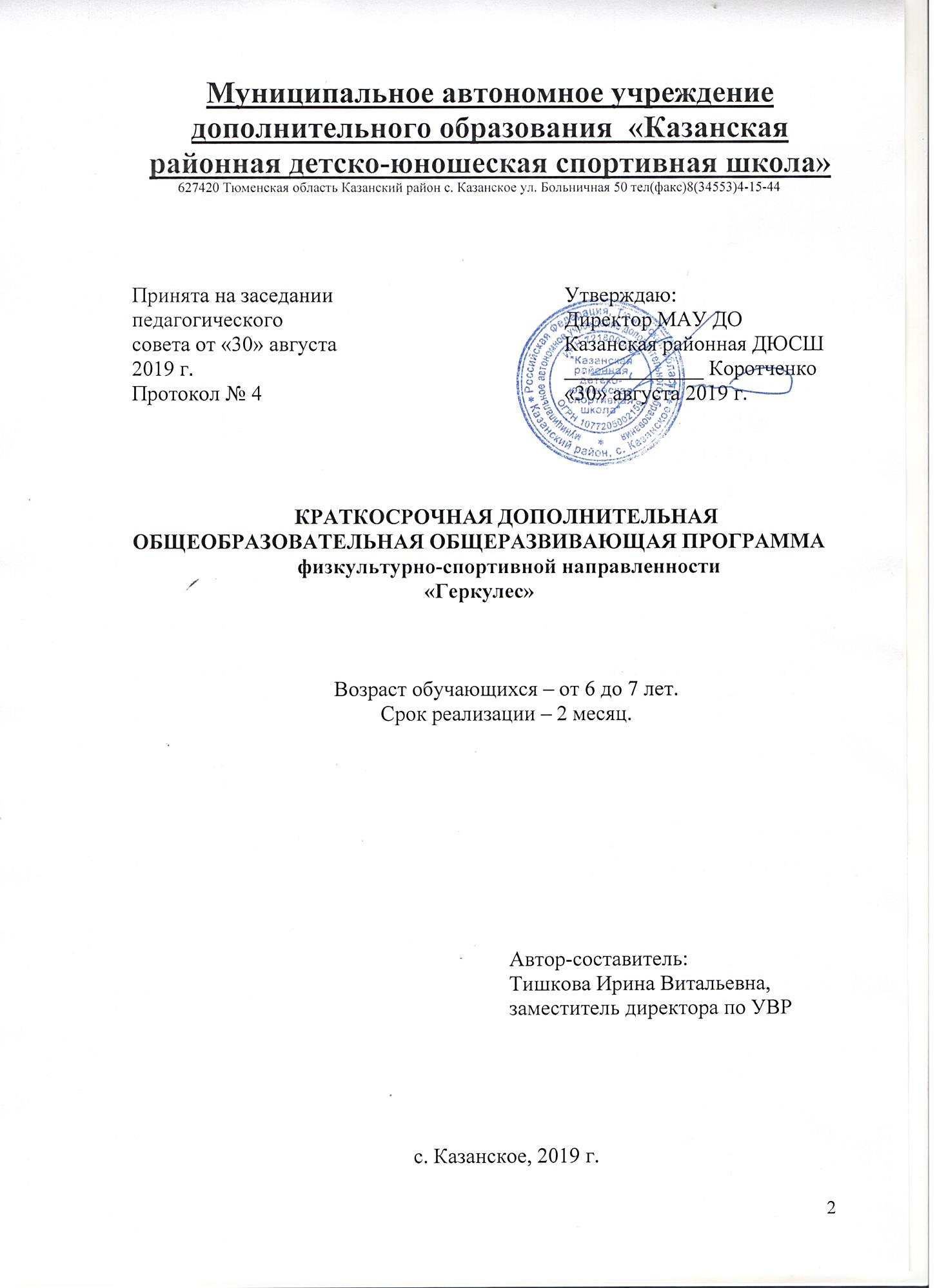
****

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Казанская районная детско-юношеская спортивная школа»**

627420 Тюменская область Казанский район с. Казанское ул. Больничная 50 тел(факс)8(34553)4-15-44

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Принята на заседании педагогического совета от «30» августа 2019 г.  Протокол № 4 |  | Утверждаю:  Директор МАУ ДО Казанская районная ДЮСШ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Коротченко  «30» августа 2019 г. |

**КРАТКОСРОЧНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«Геркулес»**

Возраст обучающихся – от 6 до 7 лет.

Срок реализации – 2 месяц.

|  |
| --- |
| Автор-составитель:  Тишкова Ирина Витальевна, заместитель директора по УВР |

с. Казанское, 2019 г.

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Пояснительная записка………………………………………… 2. Комплекс основных характеристик программы………..………..    1. Цель и задачи программы……………………...……………….    2. Срок реализации программы…………….………………….…    3. Формы проведения учебных занятий………………………...    4. Методы обучения………………………………………………    5. Описание материально-технических условий……………….. | 4  5  5  6  6  6  7 |
| 1. Содержание программного материала…………………………… 2. Ожидаемые результаты…………………………………………… 3. Система мониторинга……………………………………………... 4. Список литературы………………………………………………… | 7  12  13  18 |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

1. **Пояснительная записка**

Нормативно-правовой и документальной основой краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Геркулес» являются Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р), Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (приложение к письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными – задача каждого образовательного учреждения. Быть в движении – значит укреплять здоровье.

Стратегической задачей развития физической культуры и спорта в России на современном этапе является освоение подрастающим поколением основных ценностей физической культуры, обеспечивающих формирование физического и нравственного здоровья, интеллектуальной и творческой работоспособности.

Возраст 6-7 лет – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества.

За последнее время отмечается резкое ухудшение состояние здоровья и физической подготовленности детей *(около 40% детей страдают хроническими заболеваниями)*. Повысился процент отклонений в деятельности сердечно – сосудистой, дыхательной, костно – мышечной системах, которые во многом обуславливаются недостатком двигательной активности.

Отмечается, что состояние физического воспитания, ранней ориентации на виды спорта крайне неудовлетворительно. Возможности их дальнейшего развития без внедрения новых идей и подходов к возрастным основам формирования у детей спортивных умений и навыков весьма ограничены.

Построению данной программы сопутствуют выявленные биологические особенности раннего формирования спортивных умений наряду с дисгармоничным развитием физических качеств. Эти процессы могут сформировать основные положения ранней ориентации детей в видах спорта.

Основная концепция программы «Геркулес*»* - дополнять и совершенствовать знания, умения и навыки, которые дети получают на занятиях по физической культуре.

Предусматривает развитие следующих направлений:

• Приобщение детей к физической культуре и спорту;

• Развитие способностей детей в области физической культуры.

В соответствии с указанными направлениями в программе сформированы основные цели, определены задачи и методы их решения.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

1. **КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

Программа имеет общий объем 16 часа (2 модуля по 8 часов), рассчитана на равномерное распределение этих часов по неделям и проведение регулярных еженедельных занятий с обучающимися.

* 1. **Цель и задачи программы**

**Цель:** Формирование у детей осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физической культуры и спорта.

Основные задачи:

1. Способствовать формированию потребности в повседневных занятиях физкультурой и спортом.

2. Воспитывать выносливость, ловкость, развивать быстроту, гибкость и подвижность.

3. Обучать детей групповому взаимодействию, развивать его формы посредством игр и соревнований, формировать сплоченность команды, умение подчинять свои действия и желания общим правилам ради достижения лучшего результата.

5. Формировать начальные организационно – методические умения, необходимые для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.

6. Организовывать активный спортивный досуг через игры, соревнования, конкурсы по изученным видам спорта, другие спортивные мероприятия.

7. Пропаганда здорового образа жизни, физической культуры и спорта.

**2.2.Срок реализации программы**

Срок реализации данной программы составляет 2 месяца. Возраст детей, приступающих к освоению программы 6 - 7 лет. Обучение проходит в очной форме.

**2.3. Форма проведения учебных занятий**

Форма проведения учебных занятий:групповая – от 5 до 20 обучающихся. Рекомендуемая продолжительность урока для обучающихся 40 минут.

На определенных этапах разучивания технических приёмов возможны различные формы занятий. Группа может быть поделена, что дает возможность более продуктивно прорабатывать навыки, а так же уделять внимание индивидуальному развитию каждого ребенка.

**2.4. Методы обучения**

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета

используются следующие методы обучения:

-Словесный (объяснение, разбор, анализ);

-Наглядный (показ, демонстрация);

-Игровой метод

-Соревновательный метод (соревнования);

-Индивидуальный подход к каждому ученику с учетом возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

**2.5. Описание материально - технических условий**

**реализации программы**

Материально-техническая база образовательного учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда. Для реализации программы созданы следующие материально-технические условия: спортивный зал, мячи, фишки, скакалки, гимнастические скамейки, гимнастические палки, набивные мячи, кегли, кольцеброс.

1. **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

Продолжительность одного занятия – один академический час. Периодичность занятий – два раза в неделю. Длительность курса - 2 месяца.

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дисциплина** | **Количество часов** | | | | **Формы промежуточной**  **/итоговой аттестации** |
| **всего** | **теория** | **Техника безопасности** | **практика** |
| 1 | Подвижные и спортивные игры | 8 | 0,5 | 0,5 | 7 | педагогическое наблюдение, мониторинг, контрольные тесты |
| 2 | Легкая атлетика | 8 | 0,5 | 0,5 | 7 | педагогическое наблюдение, мониторинг, контрольные тесты |
| Итого: | | 16 | 1 | 1 | 14 |  |

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сроки реализации** | **Количество часов** | **Содержание занятий** | **Количество недель** | **Количество занятий в неделю** |
| 1 месяц | 8 | Подвижные и спортивные игры | 4 | 2 |
| 1 месяц | 8 | легкая атлетика | 4 | 2 |

**Модуль 1 - Подвижные и спортивные игры (8 часов)**

Цель: Способствовать всестороннему гармоничному физическому и умственному развитию, расширение общего кругозора детей. Дать разрядку умственному и эмоциональному напряжению.

Значение подвижных игр для школьников очень велико: они не только повышают интерес детей к занятиям, но являются одним из основных средств физического развития. Подвижные игры развивают умение применять ранее приобретенные двигательные навыки.

Тренер-преподаватель, правильно подбирая и применяя игры, может добиться развития силы, выносливости, ловкости, быстроты движений и сообразительности.

Игра не должна быть стандартной, не должна часто повторяться в одном и том же варианте, иначе у детей пропадает интерес.

В зависимости от условий и размеров зала или площадки, где должны проводиться занятия, можно самим выдумать или преобразовать игру, изменить условия игры, включить дополнительные препятствия, поставить различные задачи. Все это поможет создать соответствующую эмоциональную предпосылку и в результате выполнения поставленных задач, развивать физические качества.

В ходе занятий организуются игры разной подвижности для активизации движений детей, создания и поддержания положительного эмоционального настроя, расслабления мышц, отдыха.

Подвижные игры: «Третий лишний», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись - разойдись», «Смена мест», «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбаки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «У медведя во бору».

Спортивные игры: мини-футбол, флорбор.

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дисциплина/модуль** | **Количество часов** | | | | **Формы**  **аттестации** |
| **всего** | **теория** | **Техника безопасности** | **практика** |
| 1 | **Подвижные и спортивные игры** | **8** | **0,5** | **0,5** | **7** | педагогическое наблюдение, мониторинг |
| 1.1 | Проведение подвижных игр | 4 | 0,25 | 0,25 | 3,5 |
| 1.2 | Проведение спортивных игр | 4 | 0,25 | 0,25 | 3,5 |
| Итого: | | 8 | 0,5 | 0,5 | 7 |  |

**Примерные требования по окончанию модуля**

-  участвует в играх с элементами спорта;

-   проявляет интерес к подвижным играм, спортивным играм и упражнениям;

-  умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры

- имеет знания начальных основ игры мини-футбол, флорбор;

- имеет навыки коллективной игры в команде.

-знает правила техники безопасности (правила пользования инвентарем, спортивной одеждой, обувью; возможные травмы и их предупреждение; дисциплина – основа безопасности во время занятий).

**Модуль 2 - Легкая атлетика**

Цель: Данный раздел предусматривает работу, которая даёт возможность не только оздоровить детский организм, но и выработать у детей потребность систематически и с удовольствием заниматься физкультурой, спортом, помогает развить у детей ловкость, выносливость, умение владеть своим телом, развивает чувство самостраховки;

В программу включены:

• упражнения ациклического характера: силовые упражнения, прыжки, метания, спортивные игры.

• упражнения циклического характера: повторные пробежки 150-200 м, подвижные игры, бег низкой интенсивности, специальные беговые и прыжковые упражнения.

• общеразвивающие упражнения, хорошо знакомые детям, разученные на физкультурных занятиях. Проводятся общеразвивающие упражнения как часть занятия или в чередовании с ходьбой и дыхательными упражнениями.

-скоростно-силовая подготовка.

Главной задачей модульного раздела является развитие детей посредством ознакомления с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности; развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы; укрепление опорно-двигательного аппарата; воспитание общей выносливости, ловкости; изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков и метаний; ознакомление с отдельными разделами правил соревнований и вопросами теории; подготовка к выполнению нормативов общей физической подготовки.

-кроссовая подготовка.

Данный раздел модуля направлен на решение следующих задач: развитие общей выносливости у учащихся, совершенствование техники бега, воспитание моральных и волевых качеств, а так же дисциплинированности и самостоятельности. Способствовать формированию и укреплению правильной осанки. Овладение прикладными навыками в беге.

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дисциплина/модуль** | **Количество часов** | | | | **Формы**  **аттестации** |
| **всего** | **теория** | **Техника безопасности** | **практика** |
| 1 | **Легкая атлетика** | **8** | **0,5** | **0,5** | **7** | педагогическое наблюдение, мониторинг |
| 1.1 | Скоростно-силовая подготовка | 4 | 0,25 | 0,25 | 3,5 |
| 1.2 | Кроссовая подготовка | 4 | 0,25 | 0,25 | 3,5 |
| Итого: | | 8 | 0,5 | 0,5 | 7 |  |

**Примерные требования по окончанию модуля**

– может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см);

– мягко приземляться;

– прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);

– с разбега (180 см);

– в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;

-попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м;

– метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м;

– метать предметы в движущуюся цель;

- знает правила техники безопасности (правила пользования инвентарем, спортивной одеждой, обувью; возможные травмы и их предупреждение; дисциплина – основа безопасности во время занятий).

**4. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

1. Разносторонняя и повышенная физическая подготовленность школьников (спортивная выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, подвижность) .

2. Сформированность начальных организационно-методических умений, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, организационных навыков.

3. Снижение показателей заболеваемости школьников, увеличение показателя индекса здоровья.

4. Формирование у детей ценностного отношение к своему здоровью и физической культуре.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, выносливости и координации):

– может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см);

– мягко приземляться;

– прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);

– с разбега (180 см);

– в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;

– бросать предметы в цель из разных исходных положений;

– попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м;

– метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м;

– метать предметы в движущуюся цель;

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

-  участвует в играх с элементами спорта;

-  умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;

-  проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;

-   проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям.

Знание правил техники безопасности:

- правила пользования инвентарем, спортивной одеждой, обувью;

- возможные травмы и их предупреждение;

- дисциплина – основа безопасности во время занятий.

**5.СИСТЕМА МОНИТОРИНГА ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

Мониторинг проводится по окончанию двух модулей программы. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком программы и влияние образовательного процесса, организуемого в ДЮСШ, на развитие ребенка.

**Показатели физической подготовленности детей**

**Прыжки  в  длину  с  места**(см)

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Оборудование: яма  с  песком  для  прыжков; прорезиненная  дорожка; мат; рулетка; мел.

Процедура  тестирования: ребёнок  прыгает, отталкиваясь  двумя  ногами, с  интенсивным  взмахом  рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками.

Результат: измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см.), засчитывается лучшая из попыток.

6 лет

мальчики

125 и выше

124 – 100

99 - 85

девочки

120 и выше

119 – 91

90 - 80

7 лет

мальчики

135 и выше

134 – 106

105 - 96

девочки

132 и выше

131 – 99

98 - 84

**Бег на 30 метров.**

Цель: оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.

Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

Процедура  тестирования:

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). на дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание» ребёнок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» -взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребёнка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

Результат: Засчитывается  лучший  результат  из  2  попыток.

6 лет

мальчики

6.9 и выше

7.0 – 8.9

9.0 – 9.4

девочки

7.6 и выше

7.7 – 8.9

9.0 – 9.6

7 лет

мальчики

6.5 и выше

6.6 – 8.1

8.2 – 8.7

девочки

6.6 и выше

6.7 – 8.2

8.3 – 8.8

**Выносливость**.

**Бег на 90 м**, **120 м, 150 м (сек)**

Оборудование: 2 ориентира, секундомер

Процедура  тестирования: Детям предлагается пробежать дистанцию в 90 м. Тест проводится по размеченной дорожке на территории детского сада. На дистанции проводится линия старта и финиша. Один взрослый находится на старте и подаёт команду «Внимание!» ребёнок подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» даётся отмашка флажком и старт для бегущего, включается секундомер. При пересечении финишной линии секундомер выключается.

Результат: Выполняется одна попытка. Результат фиксируется в секундах.

6 лет

мальчики

девочки

29.2 и выше

29.3 – 33.7

33.8 - 35.7

7 лет

мальчики

девочки

33.6 и выше

33.7 – 37.3

33.8 - 41.2

**Ловкость.**

**Челночный бег 3×10**

**Цель:** Оределить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Оборудование: сикундомер, кубики 5 шт.

Процедура  тестирования: ребёнок встаёт у контрольной линии, по сигналу «Марш!» (в этот момент включаестя сикундомер) трёхкрато преодолевает 10 метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). ребёнок должен обежать каждый кубик незадев его.

Результат: фиксируется общее время в сикундах.

6 лет

мальчики

10.6 и выше

10.7 – 11.3

11.4 – 11.8

девочки

10.8 и выше

10.9 – 11.6

11.7 – 12.0

7 лет

мальчики

10.0 и выше

10.1 – 10.9

11.0 – 11.4

девочки

10.2 и выше

10.3 – 11.1

11.2 – 11.6

**Сила.**

**Цель:** определить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.

Оборудование: набивной мяч массой 1 кг.

Процедура  тестирования: ребёнок встаёт у контрольной линии, берёт мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола. Делаются два броска.

Результат: фиксируется лучший результат в (м.)

6 лет

мальчики

3.40 и выше

3.39 – 2.60

2.59 – 2.15

девочки

3.00 и выше

2.99 – 2.30

2.29 – 1.75

7 лет

мальчики

4.00 и выше

3.99 – 3.01

3.00 – 2.70

девочки

3.50 и выше

3.49 – 2.60

2.59 – 2.20

**6. Список рекомендуемой литературы**

1. Адашкявичене Э. Й. Баскетбол для дошкольников Из опыта работы. – М.: Просвещение, 1083.

2. Антонова Л. В. Игры на свежем воздухе. – М.: ООО ИКТЦ *«ЛАДА»*, 2010.

3. Буцинская П. П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1990

4. Вареник Е. Н., Кудрявцева С. Г., Сергиенко Н. Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет: Планирование и конспекты. – М.: Сфера ТЦ, 2008.

5. Воронова Е. К. Формирование двигательной активности детей 5-7 лет: игры-эстафеты. - Волгоград: Учитель, 2012.

6. Ефименко Н. "Театр физического развития и оздоровления детей". -

Волгоград: учитель, 2004.

7. Литвинова О. М. Физкультурные занятия в детском саду. – Ростов н/Д: Феникс, 2008.

8. Соломенникова Н. М., Машина Т. Н. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: фитбол - гимнастика: конспекты занятий. – Волгоград: Учитель,2011.

9. Сулим Е. В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. – М.: ТЦ Сфера, 2010.

10. Сулим Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2015.

11. Соломенникова Н. М., Машина Т. Н. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: фитбол-гимнастика: конспекты занятий. - Волгоград: Учитель, 2013.

12. Утробина К. К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги. - М: Издательство ГНОМ и Д, 2006.

13. Харченко Т. Е. Спортивные праздники в детском саду. – М.: ТЦ Сфера, 2013.

14. Яковлева Л. В, Юдина Р. А. Парциальная программа по физическому воспитанию для детей дошкольного возраста *«Старт»* *(методические рекомендации)* – Москва: Владос,2004.