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 «7» августа
2020 г.
Протокол № 4

Утверждаю:
Директор МАУ ДО
Казанская районная ДЮСШ
_____ Коротченко
«7» августа 2020

КРАТКОСРОЧНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивные ребята»

Возраст обучающихся – от 6 до 7 лет.
Срок реализации – 1 месяц.

Автор-составитель:
Панова Светлана Юрьевна, тренер-преподаватель

с. Казанское, 2020 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка…… 3
2. Комплекс основных характеристик программы……..…….. 4
2.1. Цель и задачи программы……...……. 4
2.2. Сроки реализации программы…….…… 5
2.3. Форма проведения учебных занятий……..……... 5
2.4. Методы обучения…… 5
2.5. Описание материально-технических условий…… 6
3. Содержание программного материала…….…….. 6
4. Ожидаемые результаты…… 11
4.1. Виды и формы контроля. Критерии оценивания освоения программы……. 13
5. Список литературы…….. 14
6. Инструкция по технике безопасности…….. 15

1. Пояснительная записка

Нормативно-правовой и документальной основой краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивные ребята» 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); Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы, образовательных организаций дополнительного образования детей".

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения основами физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность

Помимо этого для спортивной школы важно на ранней стадии выявить склонности детей к определенным спортивным дисциплинам, дать рекомендации тренерам, работающим по предпрофессиональным программам, и правильно спланировать дальнейшую работу по выявлению перспективных спортсменов.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Реализация программы направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Однако разучивание физических упражнений, через стандартные формы у большинства занимающихся не вызывает интереса. Для решения этой проблемы мы предлагаем использовать игровой метод, так как он особенно в младшем школьном возрасте является наиболее эффективной формой разучивания упражнений. Подбирая упражнения, подвижные игры и эстафеты, мы способствуем формированию и развитию физических качеств, необходимых для развития ребенка.

Отличительные особенности программы. Данная программа является модифицированной и имеет как оздоровительное, так и прикладное значение.

2.Комплекс основных характеристик программы

Программа имеет общий объем 8 часов, рассчитана на равномерное распределение этих часов по неделям и проведение регулярных еженедельных занятий с обучающимися.

2.1. Цели и задачи программы

Целью программы является формирование у учащихся 6-7 лет основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

- Совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
- Обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу и не только;

- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- Формирование общих представлений о физической культуре, значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

2.2.Срок реализации учебного предмета

Срок реализации данной программы составляет 1 месяца. Возраст детей, приступающих к освоению программы 6 - 7 лет. Обучение проходит в очной форме.

2.3. Форма проведения учебных занятий

Форма проведения занятий групповая – от 5 до 25 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 «Спортивные ребята» созданы следующие материально-технические условия: спортивный зал, мини-футбольные ворота, тренажерный зал, борцовский мячи, фишки, скакалки, гимнастические скамейки, гимнастические палки, набивные мячи, игровые мячи, мячи прыгуны, фишки, кольцеброс, магнитный дартс, настольный теннис, обручи, тоннели, скакалки, гимнастическая стенка.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Продолжительность одного занятия – один академический час. Периодичность занятий – два раза в неделю. Длительность курса - 1 месяц.

Учебный план

№ п/п	Дисциплина/модуль	Количество часов			Формы промежуточной /итоговой аттестации
		всего	Теория, техника безопасности	практика	
1	Гимнастика, подвижные игры, спортивные игры	2 3 3	0,5 0,5 0,5	1,5 2,5 2,5	Педагогическое наблюдение, контрольные тесты
Итого:		8	1,5	6,5	

Календарный учебный график

Сроки реализации	Количество часов	Содержание занятий	Количество недель	Количество занятий в неделю
1 месяц	8	Гимнастика Подвижные игры, легкая атлетика, Спортивные игры: -мини-футбол -флорбор	4	2

Гимнастика (2 часа)

Главной целью данного модуля является укрепление здоровья детей, гармоничного развития, физического и творческого начала. Отличительной чертой гимнастики является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма. Гимнастика с основами акробатики в рамках данного модуля открывает огромные возможности, потому что его основа – экспериментально созданные комплексы целенаправленных физических упражнений, а система занятий в целом сочетается с элементами игры, образными упражнениями, использованием тренажерных упражнений.

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой;

повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивания в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре, ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползание; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Подвижные игры (3 часа).

Игры стоят на высшей ступени интересов детей. В игре удовлетворяются физические и духовные потребности ребенка, в ней формируются его ум, волевые качества. Подвижные игры различной направленности являются очень эффективным средством комплексного развития двигательных качеств. Они же в наибольшей степени позволяют совершенствовать такие качества как ловкость, быстрота, сила, координация. При рациональном использовании игра становится эффективным методом физического воспитания. Использование подвижных игр в рамках данного модуля предусматривает не только применение каких-либо конкретных средств, но может осуществляться путем включения методических особенностей игры в любые упражнения, а так же оказывает положительное влияние на когнитивные способности учащихся. Подвижные игры

формируют у детей устойчивый познавательный интерес, развивают умение подчиняться правилам, совершенствуют валеологический аспект.

«У медведя во бору», «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», «Третий лишний».

Легкая атлетика:

-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.

Спортивные игры (3 часа).

Данный раздел модуля направлен на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Раздел призван подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения. Задачей раздела является развитие физических качеств, необходимых для овладения игрой мини-футбол, придерживаясь принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса.

Спортивная игра мини-футбол:

а) удары по мячу ногой;

б) остановка мяча ногой;

в) тактические действия в защите и нападении;

г) отбор мяча.

Спортивная игра флорбор:

а) ведение мяча клюшкой, удары по мячу клюшкой;

б) остановка мяча клюшкой;

в) тактические действия в защите и нападении;

г) отбор мяча.

4. ОЖИДЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты:

- Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- Изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека;
- Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок, способов их устранения;
- Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- Бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- Объяснение правил выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление;
- Подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- Выполнение гимнастических комбинаций на высоком уровне;
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Метапредметные результаты:

- Характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- Организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха во время ее выполнения;
- Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- Оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- Управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми. Хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- Технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностные результаты:

- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении цели;
- Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

4.1. Виды и формы контроля. Критерии оценивания освоения программы

Виды контроля: текущий и итоговый.

Текущий контроль является частью занятия. При переходе к обучению новым приемов или видам упражнений, тренер просит повторить предыдущие задания.

Форма контроля – самостоятельное выполнение упражнений.

Итоговый контроль проводится после окончания обучения с помощью мониторинга физической подготовленности детей.

Форма контроля – сдача контрольных нормативов.

Основная задача сдачи контрольных нормативов заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком программы и влияние образовательного процесса, организуемого в ДЮСШ, на развитие ребенка.

Контрольные нормативы.
Показатели физической подготовленности детей

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	средний	низкий	Высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание на низкой перекладине	11-12	9-10	7-8	9-10	7-8	5-6

из виса лежа, кол-во раз						
Прыжок в длину с места, см.	118-120	115-117	105-114	116-118	113-115	95-112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30м. с высокого старта, сек.	6,2-6,0	6,7-6,3	7,2-7,0	6,3-6,1	6,9-6,5	7,2-7,0
Бег 1000м	Без учета времени					

5. Список рекомендуемой литературы

1. Болонов Г.П. «Физкультура в начальной школе», Москва: «ТЦ Сфера», 2005.
2. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Москва: «ВАКО», 2007.
3. Киселев П.А. Киселева С.Б. «Справочник учителя физической культуры», Волгоград: «Учитель», 2008.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания 1-11классы», Москва: «Просвещение», 2010.
5. Патрикеев А.Ю. «Подвижные игры 1-4 классы», Москва: «ВАКО», 2007.
6. Патрикеев А.Ю. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», Москва: «ВАКО», 2009.
7. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой», Волгоград: «Учитель», 2008.

Утверждаю:
Директор МАУ ДО
Казанская районная ДЮСШ
_____ Коротченко
«__» _____ 2020

ИНСТРУКЦИЯ
по технике безопасности в спортивном зале, на спортивных площадках при проведении спортивных, подвижных игр

Общие положения

1. На занятия приходить в одежде, соответствующей погоде и времени года, в мягкой обуви (без шипов).
2. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.
3. Ногти должны быть коротко подстрижены.
4. Использовать только исправный спортивный инвентарь и оборудование.
5. Во время выполнения упражнений занимающиеся обязаны быть дисциплинированными, внимательными, чётко выполнять указания тренера.
5. Без команды тренера нельзя переходить с одного места занятий на другое.
6. Во время выполнения упражнений поточно необходимо соблюдать дистанцию, не толкаться, не останавливаться, не ставить подножек, соблюдать правила техники безопасности и санитарно-гигиенические требования.
7. Обучающиеся обязаны беречь школьное спортивное оборудование и спортинвентарь, не портить его, не сорить, не приносить пищевые продукты в спортивный зал, поддерживать чистоту и порядок в спортзале.
9. В отверстия на боковых щитах для тепловентиляции спортивного зала нельзя просовывать пальцы.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Перед началом занятий проверить поверхность площадок, чтобы на них не было ям, острых предметов, разбитого стекла.
2. Обратить внимание на самочувствие, состояние здоровья обучающихся.
3. Убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы.
4. Спортивный инвентарь и оборудование положить на стеллажи, чтобы он не раскатывался и не мешал проведению занятия.

Требования безопасности во время занятий

1. Соблюдайте дистанцию при выполнении общеразвивающих и специальных упражнений.
2. Будьте внимательны во время подвижных игр и не нарушайте правил.

3. Начинайте игру, делайте остановки и завершайте игру только по команде (сигналу) тренера.
4. Избегайте столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
5. В случае падения сгруппируйтесь во избежание травмирования.
6. Не передавайте одновременно два мяча, чтобы не отвлекать внимания.
7. Водящие должны слегка касаться рукой убегающих, не хватать и не толкать их в спину, не ставить подножек.
8. Во время проведения эстафет не выходить из строя, не садиться и не ложиться на пол.
9. Следить за перемещением игроков, водящих и мяча на площадке, не наталкиваться на них.

Запрещено!

1. Во время игр иметь разного рода украшения (кольца, цепочки, серьги, значки).
2. Пить холодную воду во время или сразу после завершения игры, выходить разогретым на улицу.

После завершения занятий

1. Под руководством тренера уберите спортивный инвентарь в места его хранения.
2. Старательно вымойте руки с мылом. Приведите себя в порядок.
3. Если появилась боль в руках, покраснение кожи или потёртости (пузыри) на ладонях, обратитесь за советом и помощью к тренеру, медицинской сестре.