

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Центр образования № 4»

Принята на заседании педагогического
совета
Протокол № 1
от 30.08.2024 г.

Утверждаю:
Директор МКОУ «ЦО№ 4»
_____ Т.Н. Бирюкова
Приказ от 30.08.2024 № 129-ОД

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Слагаемые чемпиона»

Направленность: физкультурно–спортивная

Уровень: стартовый

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Солопов Игорь Владимирович
учитель физической культуры

г. Ефремов 2024 г.

Пояснительная записка

Нормативная база.

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный закон от 21 июля 2014 г. № 212-ФЗ «Об основах общественного контроля в Российской Федерации»;

3. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467);

4. Постановление Правительства Тульской области от 28.12.2023 № 810 «О некоторых мерах по обеспечению оказания государственных услуг в социальной сфере по направлению деятельности «реализация дополнительных образовательных программ (за исключением дополнительных предпрофессиональных программ в области искусств)» в соответствии с социальными сертификатами на получение государственных услуг в социальной сфере»;

5. Приказ министерства образования Тульской области от 18.10.2023 № 1980 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Тульской области в соответствии с социальным сертификатом»;

6. Приказ министерства образования Тульской области от 19.10.2023 № 1987 «Об утверждении Регламента проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ (общественной экспертизы) на соответствие требованиям к условиям и порядку оказания государственной (муниципальной) услуги «реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом»

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений, сдача нормативов ГТО и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий). Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Основой дополнительного образования являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость.

Занятия в секции общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Направленность данной программы – Физкультурно – спортивная.

Занятие в секции направлено на совершенствование конкретных двигательных действий, развитие двигательных способностей, формирование умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Ключевыми становятся такие разделы программного материала, как «спортивные игры», «гимнастика с элементами акробатики», «легкая атлетика», «школа мяча».

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 образовательной программы обусловлена несколькими причинами:

- ухудшение здоровья школьников, повышение роста заболеваемости;
- высокая умственная и психологическая нагрузка в школе;
- частые стрессовые состояния.

Приоритетными задачами программы являются формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья. Которые решаются в следствии удовлетворения детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающих физическое, духовное и нравственное развитие учащихся. В наше время детский спорт и физкультура приобрели новое и весьма важное социальное значение, являясь пропагандой здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность программы проявляется в том, что в секции «Слагаемые чемпиона» особое внимание уделяется формированию

личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системе, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе. В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровье сбережения.

Занятия физическими упражнениями развивают в учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ школьного образования.

Цель программы: укрепление здоровья учащихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков, повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Задачи:

Образовательные:

- 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, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

Развивающие:

- 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.

Воспитательные:

- 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 городских соревнованиях

Возраст детей: в реализации данной программы участвуют дети 7-11 лет. Для начала занятий в секции специальной подготовки не требуется. Количество занимающихся до 15 человек.

Срок реализации данной программы – 1 год. Программа рассчитана на 36 учебных часов в год.

Формы организации занятий:

- Групповые практические занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- Самостоятельные тренировки по заданию тренера;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Участие в спортивных соревнованиях.

Основные формы проведения занятий: учебная, учебно-тренировочная, модельная, соревнования.

Режим занятий: занятия в секции проводятся для детей 4 класса, один раз в неделю по 40 минут.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

Занимающиеся должны:

Знать:

- Санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции;
- 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 утренней гимнастики;
- Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости;
- Взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.
- Владеть техникой перемещений во время игры;
- Подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- Использовать различные тактические действия.

Результативность занятия учащихся в секции определяется с помощью:

1. Мониторинга (постоянного наблюдения за определенным процессом в образовании).
2. Экспресс-тестирования (спринт, отжимание и т. д).
3. Оценки качества (учебные и контрольные нормативы).

Формы подведения итогов реализации программы: начальная, промежуточная, итоговая. Показательные игры, участие в спортивных праздниках школы, открытые занятия для родителей, участие в городских и районных соревнованиях, сдача нормативов Г Т О.

Учебно-тематический план

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Основы знаний (теоретическая подготовка)	4
2	Легкая атлетика	14
3	Школа мяча	14
4	Спортивные игры и подвижные игры	4
5	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	согласно плану спорт. мероприятий
ИТОГО		36

Содержание программы:

Основы знаний: Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Правила проведения соревнований. Основы техники безопасности и правил безопасного поведения на занятиях в секции. Основы знаний о физических упражнениях. Гигиенические требования к спортивной одежде. Правила личной гигиены и здорового образа жизни. Утренняя гимнастика. Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья! Значение и способы закаливания. Правила спортивных игр: Баскетбол, Волейбол, Гандбол, Футбол. Правила самоконтроля. Правила страховки и самостраховки. Питание – необходимое условие для жизни человека. Вредные привычки.

Школа мяча:

Баскетбол: стойки, передвижения, остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной и двумя с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; двусторонняя игра.

Футбол: удары по неподвижному и катящему мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; двусторонняя игра.

Волейбол: стойка игрока, верхняя, средняя, нижняя, передвижения игрока; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; двусторонняя игра. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Двусторонняя игра.

Гандбол: стойка игрока, ловля и передачи мяча, передвижения игрока (движения с ведением и без него), передачи в движении, броски по воротам, броски по воротам в прыжке, ловля и отбивание мяча вратарем, двусторонняя игра.

Легкая атлетика: бег 60,100, 200, 400, 1000,1500 м; низкий старт и стартовый разгон; челночный бег; преодоление низких барьеров; прыжки в высоту и длину с разбега, тройной прыжок с места; метание мяча в цель и на дальность с разбега, передача эстафеты; специальные беговые упражнения.

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал при школе № 4.
- Спортивная площадка при школе № 4.
- Баскетбольные щиты, волейбольная сетка, ворота для мини-футбола и гандбола.
- Мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, гандбольные, резиновые, теннисные, набивные различной массы, малые для метания.
- Скакалки, стойки для обводки, гимнастические стенки, перекладины.
- Секундомер, свисток, рулетка, динамометр

Тематический план.

№	Название темы	Кол-во часов	Оборудование	Примечание
1.	Техника безопасности на занятиях в секции. Понятие о физической культуре. Развитие	1	Спортивная площадка, беговая дорожка, свисток	

	физической культуры в современном обществе. Обще развивающие упражнения(ОРУ). Специальные беговые упражнения(СБУ). Игра на внимание «Класс смирно».			
2.	Гигиенические требования к спортивной одежде. ОРУ. СБУ. Техника низкого и высокого старта. Бег 30м.	1	Спортивная площадка, беговая дорожка	
3.	О Р У на месте, без предметов. Стартовый разбег. Бег по дистанции 60-80 м.	1	Спорт. площадка, бег. дорожка.	
4.	ОРУ. СБУ. Бег 60 м. Техника метания малого мяча.	1	Спортивная площадка, бег. дорожка	
5.	ОРУ. СБУ. Метание м / м с разбега на дальность. Челночный бег 3x10 м.	1	Спортивная площадка, бег. дорожка	
6.	ОРУ в движении, без предметов. СБУ. Челночный бег 4x10 м. Прыжки в длину с места.	1	Спортзал, рулетка, секундомер	
7.	ОРУ. СБУ. Тройной прыжок в длину с места. Бег в среднем темпе 1000 м.		Спортзал, рулетка, беговая дорожка.	
8.	О Р У . Правила игры «Гандбол». Стойки	1	Спортзал, ворота, гандбольный мяч,	

	игрока. Ловля и передачи мяча. Подвижная игра «Охотники и утки».		свисток	
9.	ОРУ. Передвижения гандболиста с мячом и без мяча. Броски по воротам с места. Игра Гандбол по упрощенным правилам.	1	Спортзал, ворота, гандбольный мяч, свисток	
10.	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. ОРУ. Ведение гандбольного мяча. Дальняя передача «в отрыв». Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	1	Спортзал, ворота, гандбольный мяч, свисток	
11.	ОРУ. Передачи мяча в движении. Броски в ворота с места, в прыжке, после движения, после получения передачи. Двусторонняя игра.	1	Спортзал, ворота, гандбольный мяч, свисток	
12.	О Р У без предметов на месте. Взаимодействие гандболистов в нападении. Тактика нападения в гандболе. Игра гандбол.	1	Спортзал, ворота, гандбольный мяч, свисток	
13.	ОРУ. Тактика защиты в гандболе. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Двусторонняя игра.	1	Спортзал, ворота, гандбольный мяч, свисток	

14.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Двигательный режим дня. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения на гибкость.	1	Спортзал, гимнастические коврики	
15.	О Р У с гимнастическими палками. Совершенствование строевых упражнений. Акробатические упражнения: Перекаты боком- «Колесо», кувырок вперед.	1	Спортзал, гимн. палки, маты, коврики.	
16.	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. ОРУ. Закрепление акробатических упражнений: перекаты боком, кувырок вперед. Кувырок назад, мост, стойка на лопатках-девочки, стойка на голове- мальчики.	1	Спортзал, гимн. маты, коврики.	
17.	О Р У. Акробатические упражнения: кувырки, стойка «мост» из положения лежа, из положения стоя. Стойки на лопатках(дев.) и голове (мал.) Подвижная игра «День-Ночь».	1	Спортзал, гимн. маты, коврики	

18.	ОРУ. Упражнения на гибкость. Совершенствование акробатических упражнений. Подтягивание на перекладине (мал.), в висе лежа (дев.).	1	Спортзал, гимнастич. стенка, перекладины	
19.	Правильная осанка. Профилактика нарушения осанки. ОРУ. Совершенствование подтягивания. Поднимание туловища из положения лежа (пресс). Подвижная игра «Третий лишний».	1	Спортзал, перекладины гимн. коврики	
20.	Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. ОРУ. Эстафеты с элементами акробатики.	1	Спортзал, гимн. коврики, маты, скамейки, палки. Мячи.	
21.	О Р У на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук из упора лежа: от пола (мал.), от скамьи(дев.) «отжимание». Удержание «угла» в висе на гимнастической стенке.	1	Спортзал, скамейка, гимн. стенка, коврики	
22.	ОРУ. Совершенствование	1	Спортзал, гимн. козел, маты	

	«отжимания». Разучивание опорного прыжка через гимнастическую козла (согнув ноги – мальчики, врозь – девочки).			
23.	ОРУ. Силовые упражнения. Опорный прыжок через гимнастическую козла.	1	Спортзал, гимнастическая козла, маты, гантели	
24.	ОРУ с мячом. Совершенствование опорных прыжков. Совершенствование комбинаций в акробатике.	1	Спортзал, гимнастическая козла, маты	
25.	Питание – необходимое условие для жизни человека. ОРУ. Силовая подготовка: подтягивания, отжимание, пресс, упражнения с гантелями. Спортивная игра «Гандбол».	1	Спортзал, скакалка	
26.	ОРУ в движении без предметов. Упражнения на, растяжку и гибкость, «полушпагат». Прыжки на скакалке.	1	Спортзал, гимнастические коврики, скакалки	
27.	ОРУ. Висы и упоры. Упражнения в равновесии. Совершенствование прыжков на скакалке.	1	Спортзал, гимнастическая стенка, перекладины, скамейки, скакалки	

28.	ОРУ. Метание набивного мяча на дальность. Комбинации в акробатике. Упражнения на гимнастической стенке.	1	Спортзал, набивные мячи, рулетка, маты, гимн. стенка	
29.	Техника безопасности на занятиях Волейболом. Стойки волейболиста. Прием и передачи мяча сверху, снизу.	1	Спортзал, вол. сетка, мячи, свисток.	
30.	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. ОРУ. Игра «Пионербол»	1	Спортзал, волейбол. сетка, мяч	
31.	ОРУ с мячом. Стойки и перемещения волейболиста. «Зоны» на волейбольной площадке. Подвижная игра «Горячая картошка»	1	Спортзал, волейбол. площадка, мяч	
32.	ОРУ в движении. Прием мяча сверху, снизу двумя руками, снизу одной рукой. Передача мяча снизу.	1	Волейбольная площадка, мяч	
33.	Передачи мяча в парах, тройках. Прямая подача снизу. Учебная игра Волейбол.	1	Волейбольная площадка, сетка, мячи, свисток	
34.	Правила личной гигиены и здорового образа жизни. ОРУ. Нижняя боковая	1	Волейбольная площадка, сетка, мячи, свисток	

	подача. Передачи мяча в двойках через сетку. Двусторонняя учебная игра			
35.	ОРУ. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Двусторонняя игра.	1	Волейбольная площадка, сетка, мячи, свисток	
36.	ОРУ в движении. Упражнения для развития прыгучести. Верхняя боковая подача. Учебная игра.	1	Волейбольная площадка, сетка, мячи, свисток	

Список использованной литературы:

Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–4-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.

Настольная книга учителя физкультуры / под редакцией Л.Б. Кофмана / «Ф и С» Москва 1998г.

Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян, «Основы методики физического воспитания школьников» Москва, «Просвещение», 1989г.

Новиков Ю. А. Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков- М.: «Физкультура и спорт»,2010 г.