

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Магнитная средняя общеобразовательная школа»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Юный спортсмен»  
Направленность – физкультурно-спортивная  
Срок реализации: краткосрочная  
Возраст детей: 1-8 класс

Автор составитель:  
педагог дополнительного образования  
Мальцев Д.Г.

## Содержание

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Календарный учебный график
4. Методическое обеспечение
5. Список литературы

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный спортсмен» разработана в соответствии с «Конвенцией о правах ребенка», Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», локальными актами по организации дополнительного образования МОУ «Магнитная СОШ»

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, реализуется в летний период в ДОЛ. Программа направлена на:

- развитие интеллектуального и творческого потенциала детей и подростков;
- удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом и нравственном развитии;
- развитие и поддержку детей, проявивших интерес и определенные потребности к физкультурно-спортивной направленности.

### ***Новизна программы:***

Особенность физической культуры является ее деятельности характер. Для реализации программного содержания, помимо учебных занятий, как ведущей формы организации обучения, используются спортивно-массовые мероприятия (спортивные соревнования, спортивные праздники и т.д.).

Еще в глубокой древности врачи и философы считали, что без занятий физической культурой здоровым быть невозможно. Постоянные и разнообразные физические упражнения делают человеческое тело не только сильным, но и прекрасным. Определяя понятие красоты человеческого тела, ученый М.Ф. Иваницкий наряду со стройностью и безукоризненностью линий, отмечает и такие важные качества, как легкость и согласованность движений, физическую силу, гармоническое развитие. Считается, что это своего рода талант, с зачатками которого человек рождается и который, как и всякий талант, для созревания и полного расцвета нуждается в развитии и совершенствовании. Все эти качества, даже если они не подарены ребенку природой «в готовом виде», можно выработать с помощью физических упражнений. Они, подобно резцу скульптора, «шлифуют» фигуру, совершенствуют грациозность движений, создают запас телесных сил. Красота, здоровье, физическое совершенство – часто результат долгого и упорного труда. Установка на всестороннее развитие ребенка предполагает овладение им основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень физических способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

***Актуальность программы:*** в настоящее время, под влиянием многочисленных факторов социально-экономического характера, в том числе и недостаточной физической активности, здоровье детей и молодежи ухудшилось. Благополучие детей неразрывно связано с созданием необходимых условий для их воспитания, обучения и духовного развития. Одним из таких условий может быть занятие общеукрепляющими физическими упражнениями.

Таким образом, актуальность данной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей (законных представителей) на программы физкультурно-спортивной направленности.

Программа разработана в соответствии с региональными социально-экономическими потребностями и проблемами.

***Значимость программы.*** Программа «Юный спортсмен» краткосрочная и может реализоваться в детском коллективе в период каникул. Группы формируются как из организованных детей (профильного формирования), так и из всех желающих, не

охваченных организованным отдыхом, могут быть одновозрастными или разновозрастными. Каждое занятие построено таким образом, что учащийся получает определённый комплекс знаний и практических умений по базовой теме и может включиться в работу на любом этапе реализации программы, так как занятия носят автономный характер и имеют логическую завершенность. Половина программного материала посвящена подвижным и спортивным играм. Учащийся может познакомиться и со всеми предложенными играми и основными элементами определённых спортивных игр, получить как общие сведения, так и конкретные по одной или нескольким из предложенных игр.

**Адресат программы:** дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный спортсмен» рассчитана на детей в возрасте от 7 до 14 лет.

**Объем программы:**

Программа разработана и может быть использована педагогами дополнительного образования, рассчитана на 18 часов.

**Сроки реализации программы**

Программа «Юный спортсмен» краткосрочная рассчитана на 1 смену в ДОЛ дневного пребывания детей. Смена проходит в летний период, составляет 18 рабочих дней. Занятия проводятся 1 раз в день по 1 учебному часу. Всего - 18 часов.

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

В результате реализации программы дети будут знать правила и последовательность выполнения общих развивающих упражнений, упражнений с предметами (скакалка, обруч), иметь общие представления об основных правилах соревнований и спортивных игр (футбол, волейбол, баскетбол). Они научатся передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях; выполнять общеразвивающие упражнения, осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных и спортивных играх (футбол, волейбол, баскетбол).

**Формы подведения итогов** – спортивные праздники, соревнования, спортивные игры.

**Цель программы:** овладение общеразвивающими физическими упражнениями, умениями их использовать в период активного отдыха и досуга.

Программа предполагает решение **основных задач:**

**Предметные:**

- сформировать интерес к занятиям физическими упражнениями;
- обучить некоторым элементам спортивных игр футбол, волейбол, баскетбол.

**Метапредметные:**

- развить познавательную активность учащихся, потребность в самообразовании;
- развить коммуникативные умения, включающие навыки работы в команде, умение слушать и слышать других;
- способствовать развитию эмоционально-волевой сферы детей и подростков, в том числе умения принимать решения.

**Личностные:**

- развить жизненно важные двигательные умения и навыки.
- развить умения сотрудничать в коллективе сверстников в процессе проведения подвижных игр и спортивных соревнований.

## 2. Учебный план

№ п/п	Раздел	Тема	Всего	Теория	Практика	Форма промежуточной, итоговой аттестации
1.	Вводное, организационное занятие	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	1	-	
2.	Общие развивающие упражнения	Требования к одежде и обуви для занятий физической культурой. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями, ее роль и значение, гигиенические требования. Правила поведения на учебных занятиях	1	1	-	Соревнования
		Комплекс общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости .	1	-	1	
		Ходьба и бег различными видами, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений.	1	-	1	
		Преодоление малых препятствий.	1	-	1	
		Лазание различными способами и с различной направленностью передвижения.	1	-	1	
3.	Упражнения с элементами гимнастики.	Правила обращения и выполнения упражнений с предметом (скакалка, обруч).	1	1	-	Спортивные игры
		Выполнение групповых упражнений со скакалкой (прыжки через скакалку, бег со скакалкой).	1	-	1	

		Выполнение упражнений с обручем (катание, вращение обруча, броски, ловля, прыжки)	1	-	1	
4.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	Знакомство с правилами игры. Знакомство со спортивными играми футбол, волейбол, баскетбол. Простейшие технические действия.	1	1	-	Соревнования
		Игры-эстафеты с использованием общих развивающих упражнений (в парах, противоходом, комбинированные).	2	-	2	
		Отработка некоторых элементов игры в футбол (ведение мяча, передачи в парах).	2	-	2	
		Отработка некоторых элементов игры в волейбол (способы подачи мяча, работа в парах).	2	-	2	
		Отработка некоторых элементов игры в баскетбол (ведение мяча, броски в кольцо).	2	-	2	
		ИТОГО:	18	4	14	

### 3. Календарный учебный график

Год обучения 2023	Учебный период		Всего часов	Кол-во часов	
	1 июня- 24 июня			Теория	Практика
	Рабочие дни	1,2,5,6,7,8,9,12,13 ,14,15,16,19, 20,21,22,23,24	18	4	14
	Выходные дни	3,4,10,11,17,18			

## 4. Методическое обеспечение

### Педагогические методики и технологии.

Технология личностно-ориентированного обучения - максимальное развитие (а не формирование заранее заданных) индивидуальных познавательных способностей ребенка на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности.

Технология индивидуального обучения (адаптивная) – технология обучения, при которой индивидуальный подход и индивидуальная форма обучения являются приоритетными.

#### Технология группового (коллективного) обучения

Авторы – В.К. Дьяченко, И.Б. Первин, М.Д. Виноградова, Н.Е. Щуркова. Главная цель технологии – формирование навыков совместной деятельности учащихся и активизация учебного процесса по предмету.

В рамках групповой технологии, учащиеся делятся на группы (постоянные, временные, однородные, разно уровневые и т.д.) для выполнения конкретных учебных задач, далее каждая группа получает задание и выполняет его сообща, достигая определенного результата.

Процесс групповой работы проходит три стадии:

1) Подготовка к выполнению задания (формирование групп, инструктаж по выполнению будущей работы, постановка проблемы, раздача дидактического материала)

2) Групповая работа (знакомство с розданным материалом, распределение задач в группе, индивидуальная работа с материалом, обсуждение полученных результатов и подведение общих итогов работы всей группы). Задание для всех групп может быть одинаковым, а может быть разным для различных групп.

3) Заключительная часть (подводятся итоги работы всех групп, делается общий вывод, анализируется достижение поставленной цели)

Роль педагога сводится к подготовке необходимого дидактического материала, в выводе учащихся на проблему, контроль над деятельностью групп, оказание необходимой помощи в процессе работы, улаживание споров, подведение общих итогов.

#### Технология коллективной творческой деятельности:

Автор технологии И.П. Иванов - доктор педагогических наук, академик Российской академии образования, профессор. Данная методика предполагает широкое участие каждого в выборе, разработке, проведении и анализе коллективных дел. Поэтому в методике коллективной творческой деятельности действует закон четырех «С», когда дети:

- сами придумывают;
- сами планируют;
- сами организуют;
- сами оценивают проведённое дело.

Каждому предоставляется возможность определить для себя роль, характер участия и свою ответственность в деле. В процессе КТД ребята приобретают навыки общения, учатся работать, делить успех и ответственность с другими, узнают друг о друге много нового. Таким образом, параллельно идут два важных процесса: формирование и сплочение коллектива, и формирование личности школьника, развитие тех или иных качеств личности. В процессе коллективной работы происходит взаимодействие людей разных возрастов. Во время планирования и организации КТД взрослые и дети приобретают большой организаторский опыт, каждый может подать идею, предложить новый способ действия, взяться за реализацию определенного этапа коллективного творческого дела.



## **Методы и приемы**

По способу организации занятия: словесный, наглядный, практический, игровой, метод проблемного изложения, методы стимулирования творческой активности;

По уровню деятельности учащихся: объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, частично-поисковые, исследовательские.

## **Материально-техническое обеспечение программы**

Для занятий по программе необходимы следующие средства и материалы:

- ПК – 1 шт.;
- Ноутбук – 1 шт.;
- Принтер – 1 шт.;
- Сканер – 1 шт.;
- Проектор – 1 шт.;
- Демонстрационный экран – 1 шт.;
- Спортивный инвентарь для проведения подвижных игр и спортивно-оздоровительных конкурсов;
- Инвентарь и атрибутика для проведения КТД и игр.
- Спортивный зал;
- Наборы канцелярских принадлежностей (карандаши, краски, кисти, ватман, цветная бумага, клей, ножницы и т.д.).

## 5. Список литературы:

1. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать лазать, метать: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1983.
2. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателей детского сада. – М.: Просвещение, 1986.
3. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей: методическое пособие. – М.: Terra-Спорт, 2000.
4. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Программа и программные требования. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 1999.
5. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практическое пособие. – Мн.: Высшая школа, 1994.
6. Ефименко Н.Н. Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста», - М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999.
7. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.
8. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. – М.: Радуга, 1982.
9. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка: Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.: Аркти, 1997.
10. Настольная книга учителя физической культуры/Под ред. проф. Л.Б. Кофмана. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
11. Пономарев С.А. Растите малышей здоровыми (физическое воспитание детей от 3 до 6 лет). – М.: Советский спорт, 1989.
12. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М: Terra-Спорт, 2000.  
Старковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994.
13. Страковская В.Л. Помогите малышу подготовиться в школьной жизни. Оздоровляющие и развивающие подвижные игры для детей от 1,5 до 7 лет: Методическое пособие. – М.: Terra-Спорт, 2000.
14. Энциклопедический словарь юного спортсмена. –М.: Педагогика, 1979.
15. Хухнаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольном учреждении.- М.: Просвещение, 1984.