

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ № 50» КИРОВСКОГО РАЙОНА г. КАЗАНИ**



**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВРЕМЯ ПОБЕЖДАТЬ»**

Составитель: Ю.К. Кузнецова
учитель физической культуры

КАЗАНЬ - 2024

РАССМОТРЕНО
на заседании м/о классных
руководителей
протокол № 61
от 28.08.2024г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
И.И. Исеева
29.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ
«Гимназия № 50»
И.И. Фролова
29.08.2024г.



**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВРЕМЯ ПОБЕЖДАТЬ»**

Возраст учащихся: 7-12 лет

Срок реализации: 3 года

Составитель: Ю.К. Кузнецова,
педагог дополнительного образования

КАЗАНЬ - 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

| | |
|--|---|
| 1.1. Актуальность программы | 4 |
| 1.2. Цель и задачи программы | 6 |
| 1.3. Новизна и практическая значимость программы | 6 |
| 1.4. Ожидаемые результаты реализации программы | 7 |

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

| | |
|--|----|
| 2.1. Организационно-педагогическое обеспечение программы | 8 |
| 2.2. Первый год обучения | 12 |
| 2.3. Второй год обучения | 15 |
| 2.4. Третий год обучения | 17 |

3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

| | |
|---------------------------|----|
| 3.1. Ведущие методы | 24 |
| 3.2. Мониторинг программы | 27 |

| | |
|--------------------------|-----------|
| СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ | 28 |
|--------------------------|-----------|

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

| | | |
|-----|---|--|
| 1. | Образовательная организация | Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия № 50» |
| 2. | Полное название программы | Образовательная развивающая программа дополнительного образования «Время побеждать» |
| 3. | Направленность программы | Спортивно-оздоровительная |
| 4. | Сведения разработчику (составителе) | Педагог дополнительного образования |
| 4.1 | ФИО разработчика | Ю.В. Кузнецова |
| 5. | Сведения о программе | Программа «Время побеждать!» является модифицированной программой внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления |
| 5.1 | Срок реализации | 3 года |
| 5.2 | Возраст обучающихся | 7-12 лет |
| 5.3 | Характеристика программы: - тип программы - вид программы | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая |
| 5.4 | Цель программы | формирование позитивного отношения школьников к занятиям физической культурой во внеурочное время, определяющего сохранность их здоровья: нравственного, физического, социального |
| 6. | Формы и методы образовательной деятельности | <ul style="list-style-type: none"> - проведение спортивных соревнований; - овладение знаниями, умениями и навыками в области физической подготовки; - организация дружеских спортивных соревнований с участниками спортивного клуба гимназии; - составление словаря спортивных терминов; - проведение анкетирования и интервьюирования участников; - подготовка сообщений, презентационных материалов и участие в районных и городских спортивных мероприятиях |
| 7. | Формы мониторинга результативности | Диагностика обучающегося. Мониторинг физической подготовки |
| 8. | Результативность реализации программы | Участие в спортивных мероприятиях гимназии и района |
| 9. | Дата утверждения и последней корректировки программы | 28.08.2024г. |

1. ВВЕДЕНИЕ

1.1.Актуальность программы

Программа объединения дополнительного образования спортивно-оздоровительной направленности «Время побеждать» для учащихся 7-12 лет основана на понимании воспитательной ценности физической культуры как важного условия процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения её ценностями, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности. Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками.

На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости. По данным многочисленных обследований физическое развитие и здоровье детей школьного возраста в настоящее время по ряду причин значительно ухудшилось. Современные дети ведут малоподвижный образ жизни, в отличие от предыдущих поколений.

Программа физического воспитания не в состоянии обеспечить полноценное физическое развитие ребенка. Многие средства физического воспитания в школе не отражают современных модных тенденций, кажутся детям архаичными, неинтересными – отсюда и низкая мотивация к занятиям. Представляется целесообразным в свете современных тенденций развития спорта и фитнеса введение в дополнительные занятия со школьниками занятий с музыкально-ритмической доминантой, а также занятий, направленных на развитие физических качеств школьников и повышения их уровня осведомленности об уровне развития современного массового спорта.

Настоящая Программа разработана в соответствии с Федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в РФ», Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)», Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (Зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. N 33660), Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного

Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10, Приказ Минпроса России от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей», Уставом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Гимназия № 50» Кировского района г. Казани. Программа рассчитана на проведение теоретических и практических занятий в течение трёх лет обучения в объёме 144 часа в год (4 часа в неделю).

Программа имеет интегрированный характер. При реализации содержания данной программы расширяются знания, полученные детьми при изучении школьных курсов истории, обществознания, изобразительного искусства, литературы и др. Широкое использование аудиовизуальной и компьютерной техники может в значительной мере повысить эффективность самостоятельной работы детей в процессе поисково-исследовательской работы. Значительное количество занятий направлено на практическую деятельность – самостоятельный творческий поиск, совместную деятельность обучающихся и родителей.

Создавая свой творческий исследовательский проект (выставку, тематико-экспозиционный план, экскурсию, исследовательский проект), сам обучающийся тем самым раскрывает свои способности и самореализуется в общественно полезных и лично значимых формах деятельности. Освоение программы позволит им получить социальный опыт деятельности и начальные навыки музейного дела.

Направленность программы: спортивно-оздоровительная.

Своевременность данной программы заключается в том, что для развития, обучения и духовно-нравственного воспитания подрастающего человека исключительно важность составляет сохранность здоровья, формирование активной гражданской позиции. Помочь молодому поколению в решении этих проблем, сегодня, может не только система основного, но и дополнительного образования.

1.2.Цели и задачи программы.

Цель программы – формирование позитивного отношения школьников к занятиям физической культурой во внеурочное время, определяющего сохранность их здоровья: нравственного, физического, социального

Задачи программы:

1. Обучающие: повысить уровень физической подготовки школьников путем использования оптимально эффективных упражнений, использования музыкальной

фонограммы в качестве средства дозирования физической нагрузки и экономии физических усилий; способствовать профилактике и коррекции нарушений осанки школьников; обеспечить повышение уровня функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем школьников с помощью использования аэробных физических нагрузок; развитие силы и гибкости опорно-двигательного аппарата школьников с помощью использования силовых уроков и стретчинга.

2. *Развивающие*: научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня и т.п.); повысить уровень здоровья школьников, устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям; повысить уровень осведомленности школьников об основах анатомии, взаимодействии музыки и движения, развитии массовых видов спорта с музыкальным сопровождением.

3. *Воспитательные*: способствовать адаптации школьников в коллективе; определить успешность овладения школьниками навыками работы в команде; воспитывать у детей потребности в занятиях физической культуре как возможности самореализации в плане природных энергетических ресурсов.

2.3. Новизна и практическая значимость программы.

Ценность программы состоит в том, что происходит системная и направленная педагогическая работа по накоплению и развитию навыков двигательной активности, определяющей сохранность здоровья школьников, определяющего здоровьесберегающую основу всего образовательного процесса. Темы занятий взаимосвязаны между собой. Программа ориентирована на современные условия цифровой реальности. Поэтому имеет выход не только на организацию занятий в режиме реального, но виртуального времени: знакомство с лучшими командами, лучшими спортсменами и др.). Это во много расширяет рамки познания учащихся. Программа предусматривает знакомство с интересными людьми, спортивные соревнования, творческие работы, участие в общественной жизни школы и своего города. Освоение программного материала данного уровня предполагает получение обучающимися первоначальных знаний в области физкультурно-оздоровительной деятельности.

2.4. Ожидаемые результаты программы

В ходе реализации Программы конкретизируются и расширяются знания учащихся, полученные на уроках физической культуры в системе основного образования. Не менее

важно и то, что в процессе занятий объединения дополнительного образования ребята овладевают основами знаний физической культуры, как на практическом, так и на теоретическом уровнях, не предусмотренных школьным курсом.

Непосредственное участие в спортивно-культурной жизни школы и города на основе участия в спортивных соревнованиях и мероприятиях поможет школьникам на основе полученных знаний, опыта стать достойными гражданами, патриотами своей страны, а возможно и осуществить свой профессиональный выбор. Содержание и формы работы способствуют активизации личностного потенциала школьников, приобретению социального опыта. Результат программы определяется через следующие векторы развития личности обучающихся в процессе организации деятельности средствами физической культуры:

В сфере познавательных УУД: ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «ОФП», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие; раскрывать понятия: синхронно, выворотное, музыкально, ритмично; ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах, гимнастики; выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью; характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности; осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.

В сфере личностных универсальных учебных действий: формировать установку на здоровый образ жизни; основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными танцами, играми; ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности; эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий: организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; индивидуальных и групповых заданий; оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей; проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций; организовывать и проводить

игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением; самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий: учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам; контролировать действия партнёра в парных упражнениях; осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики; задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Новизна и педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что её содержание позволит: познакомить обучающихся со способами двигательной активности: теорией и практикой; даст основные навыки владения организации своего свободного времени; разовьёт потребность обучающихся к активной социально-созидательной деятельности. Реализация программы будет способствовать расширению кругозора обучающихся и социализации личности, а также развитию коммуникативной культуры обучающихся.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Организационно-педагогическое обеспечение программы

Программа основана на системно-деятельностном и личностно-ориентированном методологических подходах. Они определяют потребность выбора следующих принципов как регуляторов нравственных регуляторов выстраивания педагогического процесса в рамках представляемой программы:

– *принцип природосообразности.* Определяет понимание естественных физиологических и социальных процессов, согласовывая педагогический процесс с общими законами развития человека согласно его полу и возрасту. Занятие в системе дополнительного образования строится в соответствии с природой ребенка, его психической конституцией, природными способностями и энергетическими ресурсами. Содержание программы становится при использовании этого принципа безопасным, целесообразным, соразмерным и логически обоснованным;

– *принцип личностной ориентации.* Определяет потребность организации занятия в системе дополнительного образования как ориентацию на понимание ценности личностных качеств каждого обучающегося, его природных задатков и энергетических

ресурсов. Для этого необходимо понять индивидуальные особенности подростка как значимого этапа взросления. Подобная постановка вопроса способна решить проблему определения самодостаточности самой личностью и инициировать эти навыки в выстраивании контактов коммуникации в социуме;

– *принцип последовательности.* Позволяет системно накапливать знания, умения и навыки в области социального общежития, межличностной коммуникации, определяя время на осознание личностью происходящих в окружающей жизни явлений. Данный принцип позволяет личности формировать социально значимые качества, которые выражаются в её духовно-нравственных ценностных приоритетах;

– *принцип сознательности и активности.* Вычленяет потребность становления и адаптации в социуме в каждый человек должен найти свой путь. При этом необходимо понимание, что формирование личностных качеств должно базироваться на сознательности и активности. Поэтому занятия в системе дополнительного образования должны предоставлять площадку для приобретения саморегуляции, саморазвития, самосовершенствования;

– *принцип добровольности и демократичности.* Позволяет создать для обучающихся особые условия на занятия о данной программе, предоставляя возможности приобретения позитивных социальных проб и реализацию их на последующих жизненных этапах. При этом умение работать в команде позволяет проявить, понять и развить свои значимые качества каждому ученику при общении, как со сверстниками, так и при прикосновении к музейным экспонатам.

Основными характеристиками содержания данной программы становятся:

– возраст обучающихся (7-12 лет). В данном возрасте обучающийся уже способен начать учиться и различать нравственные категории и соотносить научные теоретические знания с собственным опытом, рефлексировать. Соответственно, общий интерес к двигательной активности как залога его здоровья и хорошего настроения, обеспечит необходимый уровень мотивации учащихся.

– принцип набора в объединение свободный. Программа не предъявляет требований к содержанию и объему стартовых знаний. Группы формируются с учетом интересов и потребностей, обучающихся, что выявляется в ходе проведения обязательного предварительного собеседования. Они могут быть разновозрастными, так как предусматривается дифференцированный подход при определении индивидуального образовательного маршрута и назначении учебных заданий в процессе обучения.

Форма обучения: очная (групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная).

Виды занятий: (спортивные соревнования, спортивные игры, физические упражнения, проекты и др.).

Срок реализации программы – 3 года.

Количество детей в группе: не менее 15 человек.

Учебные занятия проводятся со всем составом объединения.

Режим занятий. Недельная нагрузка на обучающегося зависит от выбора уровня усвоения программы составляет 144 часа в каждом учебном году

Продолжительность образовательного процесса зависит от условий реализации программы. Продолжительность обучения по данной программе составляет 36 учебных недель.

2.2. Первый год обучения

Календарно-тематическое планирование

| №№ | Название раздела | Количество часов | | |
|--------------|--|------------------|--------|----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1. | Вводное занятие | 2 | 2 | - |
| 2. | Раздел 1. Физическая культура и ЗОЖ | 14 | 10 | 4 |
| 3. | Раздел 2. Силовая подготовка | 14 | 10 | 4 |
| 4. | Раздел 3. Ритмика и подвижность | 30 | 22 | 8 |
| 5. | Раздел 4. Подвижные игры | 24 | 14 | 10 |
| 6. | Раздел 5. Спортивные игры | 24 | 16 | 8 |
| 7. | Раздел 6. Строевая подготовка | 14 | 8 | 6 |
| 8. | Раздел 7. Работа с мячом | 14 | - | 14 |
| 9. | Раздел 8. Спортивные игры: волейбол, пионербол, весёлые старты | 8 | - | 8 |
| 10. | | 144 | 82 | 66 |
| Итого | | 144часа | | |

Вводное занятие (2 часа). Цели и задачи объединения дополнительного образования «Время побеждать». Инструктаж по технике безопасности. Правила общения на занятиях

Раздел 1. Физическая культура и ЗОЖ (14 часов). Роль физической культуры в формировании ценностного отношения к здоровью. Кого боится вирус. Зарядка для общего физического укрепления организма. Иммуитет и физическая культура. Дыхательная гимнастика. Виды закаливания. Движение и здоровье. Значение каждодневного выполнения утренней гимнастики. Предупреждение травм при занятии физической культурой.

Раздел 2. Силовая подготовка (14 часов). Комплексы упражнений для развития различных групп мышц. Игра «Море волнуется – раз». Стойка на носках, на 1 ноге. Ходьба по

гимнастической скамье. Обучение прыжкам в длину с места. Малые олимпийские игры с бегом и прыжками. Комбинация общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам». Веселые старты с мячом. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Кувырок вперёд. Кувырок назад. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Гимнастические упражнения на шведской лестнице. Физическая культура и успешность обучения в школе.

Раздел 3. Ритмика и подвижность. Упражнения по музыке: ходьба, подскоки и др. Подвижные игры под музыку «Море волнуется». Музыкально-ритмические упражнения и энергия человека. Музыкально-ритмические упражнения с мячом. Музыкально-ритмические упражнения со скакалкой. Музыкально-ритмические упражнения с обручем. Темп и физическая культура. Красивая осанка и физические упражнения под музыку. Ловкий. Гибкий. Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка». Сила нужна каждому. Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби». Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга». Музыка – движение – здоровье. Перекидывание мяча под музыку. «Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй». Упражнения под музыку на гибкость в парах.

Раздел 4. Подвижные игры (24 часа). Для чего нужны подвижные игры. Выучил игру – научи другого. Игра – дело коллективное. Правила подвижных игр. Технические задачи подвижных игр. Игры: «Весёлая скакалка», «Сокол и голуби». Подвижные игры и настроение. Придумай игру. Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель», «Воробушки и кот». Развитие выносливости. Подвижные игры «мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки».

Спортивные игры (24 часа). Виды спортивных игр. История возникновения спортивных игр). Олимпиады в Древней Греции. Этимология названий: футбол, волейбол, пионербол, баскетбол и др. Отработка элементов игры в футбол. Отработка элементов игры в баскетбол. Пионербол: правила игры. Игра в пионербол. Отработка правил игры в волейбол. Игра в волейбол. Весёлые старты: история игры. Совместная разработка и проведение «Весёлых стартов». Эстафеты с мячом.

Раздел 5. Строевая подготовка (14 часов). Значение строевой подготовки. Строевая подготовка и дисциплина. Отработка строевого шага в движении. Отработка перестроений. Отработка поворотов в движении. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Строевая подготовка и чувство коллективизма. Игры на внимание

«Класс, смирно». Перемещение по залу с песней. Строевые упражнения: перемещение приставными шагами. Подготовка к выступлению в смотре, строя, песни и речёвки.

Раздел 6. Работа с мячом (14 часов). Правила работы с мячом в разных видах спорта. Комплекс Общеразвивающие игры с мячом. Игра «Два мороза». Веселые старты с мячом. Игра «Вышибалы». Игра «Картошка». Эстафеты с мячом. Метание меча. Отработка подачи мяча в разных видах спорта. Игра в пионербол. Посещение спортивного турнира. Видеофильм «История спортивных игр с мячом»

Раздел 7. Спортивные игры: волейбол, пионербол, весёлые старты (8 часов). Товарищеская встреча по пионерболу. Товарищеская встреча по пионерболу. Подвижные игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «Вышибалы». «Весёлые старты».

Ожидаемые результаты.

В результате регулярного посещения занятий учащиеся **должны понимать:**

- значимость физической подготовленности;
- согласованность физической культуры и ЗОЖ
- значимость технической стороны двигательных действий;
- возможности организации собственного досуга;
- особенности индивидуального двигательного режима;
- значимость подбора и планирования физических упражнений;
- оптимальный уровень индивидуальной работы по укреплению здоровья.
- следование основным принципам здорового образа жизни.

Знать и иметь представление:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости;
- владеть приёмами игры популярных спортивных игр
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.

2.3.Второй год обучения

Календарно-тематическое планирование

| №№ | Название раздела | Количество часов | | |
|--------------|--|------------------|-----------|-----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 11. | Вводное занятие | 2 | 2 | - |
| 12. | Раздел 1. Общефизическая подготовка | 14 | 10 | 4 |
| 13. | Раздел 2. Спортивная гимнастика | 14 | 10 | 4 |
| 14. | Раздел 3. Лёгкая атлетика | 30 | 22 | 8 |
| 15. | Раздел 4. Спорт и здоровье | 24 | 14 | 10 |
| 16. | Раздел 5. Спортивные игры | 24 | 16 | 8 |
| 17. | Раздел 6. Строевая подготовка | 14 | 8 | 6 |
| 18. | Раздел 7. Работа с мячом | 14 | - | 14 |
| 19. | Раздел 8. Спортивные игры: волейбол, пионербол, весёлые старты | 8 | - | 8 |
| 20. | | 144 | 82 | 66 |
| Итого | | 145 | 82 | 66 |

Вводное занятие (2 часа). Цели и задачи объединения дополнительного образования «Время побеждать». Инструктаж по технике безопасности. Правила общения на занятиях.

Раздел 1. Общефизическая подготовка (14 часов). Общефизическая подготовка и здоровье. Поднимание, опускание туловища. Сдача контрольного норматива: поднимание опускание туловища за 30 сек Наклоны и повороты. Игры на развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки». Круговая эстафета. Игры с прыжками. Веселые старты.

Раздел 2. Спортивная гимнастика (14 часов). Отличие спортивной гимнастики от художественной. Инвентарь спортивной гимнастики. Отличие женской и мужской спортивной гимнастики. Выполнение элементов на бревне. Наскоки и повороты на бревне. Выполнение элементов на брусьях. Наскоки на брусьях. Прыжки через козла. Техника выполнения прыжков через козла. Вольные упражнения. Лучшие мужчины и женщины в спортивные гимнастики. Просмотр видеорепортажей с соревнования спортивной гимнастики.

Раздел 3. Лёгкая атлетика (30 часов). Что подразумевает лёгкая атлетика. Значение бега для здоровья человека. Ходьба с чередованием шагов. Чередование бега с ходьбой. Техники высокого старта с пробеганием 10-15 метров. Сдача контрольного норматива: бег 30 м. Бег с ускорением. Бег с препятствиями. Эстафетный бег. Круговая эстафета. Челночный бег. Подвижные игры с лазанием и перелезанием. Игра в футбол.

Организирующие команды и приёмы. Группировка, перекаты в группировке лёжа на животе. Совершение навыков бега. Медленный бег до 3 минут. Подвижные игры: «Кто быстрее встанет в круг». Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, с продвижением вперед. Подвижные игры: Игры на развитие ловкости: «Падающая палка», «Гуси», «Горелка». Весёлые старты. Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач». Барьерный бег. Прыжки и метания. Прыжки в длину. Пионербол.

Раздел 4. Спорт и здоровье (24 часа). Спорт и воля. Истории знаменитых спортсменов. Физическое здоровье и красивая фигура. Упражнения с обручем. Равновесие. Стойка на лопатках. Положительные примеры влияния спорта на здоровье. Когда спорт может идти во вред здоровью. «Во всём нужна сноровка, закалка, тренировка». Виды закаливания. Здоровый образ жизни и спорт. Прыжки со скакалкой. Ведение мяча. Техника атаки. Приём «мяч вверх». Турнир по пионерболу. Упражнения на укрепления мышечного каркаса.

Раздел 5. Спортивные игры (24 часа). Отработка навыков игры в футбол. Владение мячом в футболе. Игра в футбол. Отработка навыков игры в баскетбол. Забрасывание мяча в кольцо. Отработка навыков игры в волейбол. подача мяча. Понимание партнёра в волейболу. Игра в волейбол. Игра в пионербол. Спортивные игры: «Вышибалы», «Картошка». Просмотр фрагментов лучших матчей по волейболу, баскетболу, волейболу. Знаменитые спортсмены и их истории.

Раздел 6. Строевая подготовка (14 часа). Отработка строевого шага. Повороты и перестроения. Перестроение в движении. Отработка строевых приёмов. Построение и перестроение. Прохождение по залу с речёвкой. Прохождение по залу с песней. Подготовка к смотру строя, песни и речёвки. Просмотр выступления лучших команд гимназии. Подвижные игры «Голубь и сокол».

Раздел 7. Работа с мячом (14 часов). Отработка подачи мяча друг другу. Ведение футбольного мяча. Ведение баскетбольного мяча. подача мяча в волейболе. Перекидывание через сетку волейбольного мяча. Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол. Пионербол с блокированием. Игра «Собачки». Подвижные игры на владение мячом и развитие реакции.

Раздел. Спортивные игры (8 часов). Турнир по пионерболу. Турнир по волейболу. Соревнования по футболу. Подвижные игры на закрепление элементов спортивных игр.

Ожидаемые результаты.

В результате регулярного посещения занятий учащиеся **должны понимать:**

- значимость повышения уровень своей физической подготовленности;

- потребность технически правильно осуществлять двигательные действия;
- необходимость использования их в условиях собственного досуга;
- необходимость разработки индивидуального двигательного режим;
- развития между техникам различных видов спорта;
- подбирать и планировать физические упражнения;
- поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности.
- следование основным принципам здорового образа жизни.

Знать и иметь представление:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости;
- проявлять творческое мышление в спортивной игре;
- владеть приёмами игры популярных спортивных игр.

2.4.Третий год обучения

Календарно-тематическое планирование

| №№ | Название раздела | Количество часов | | |
|--------------|--|------------------|--------|----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 21. | Вводное занятие | 2 | 2 | - |
| 22. | Раздел 1. Развитие спорта в России | 14 | 10 | 4 |
| 23. | Раздел 2. Тактическая подготовка в спорте | 14 | 10 | 4 |
| 24. | Раздел 3. Лёгкая атлетика | 30 | 22 | 8 |
| 25. | Раздел 4. Скорость и сила в спорте | 24 | 14 | 10 |
| 26. | Раздел 5. Творческое мышление и спорт | 24 | 16 | 8 |
| 27. | Раздел 6. Строевая подготовка | 14 | 8 | 6 |
| 28. | Раздел 7. Малые олимпийские игры | 14 | - | 14 |
| 29. | Раздел 8. Спортивные игры: волейбол, пионербол, весёлые старты | 8 | - | 8 |
| 30. | | 144 | 82 | 66 |
| Итого | | 146часа | | |

Вводное занятие (2 часа). Цели и задачи объединения дополнительного образования «Время побеждать». Инструктаж по технике безопасности. Правила общения на занятиях.

Раздел 1. Развитие спорта в России (14 часов). Основные тенденции спорта в России. Возможности реализации в спорте личностных потенциальных возможностей. Спортивные детские и юношеские центры в России. Товарищеский турнир по пионерболу между школами района. Молодёжные виды спорта в России: просмотр видеороликов). Освоение приёмов спортивных игра на практике.

Раздел 2. Тактическая подготовка в спорте (14 часов). Установка на соревнования. Подготовка и участи. Скоростное ведение мяча в различных видах спорта: волейбол. Скоростное ведение мяча в различных видах спорта: волейбол. Скоростное ведение мяча в различных видах спорта: баскетбол. Скоростное ведение мяча в различных видах спорта: футбол. Комплексы упражнений на развитие навыков и умений ведения мяча.

Раздел 3. Лёгкая атлетика (30 часов). История развития легкоатлетического спорта. Лёгкая атлетика как массовый вид спорта. Гигиена спортсмена и закаливание. Ходьба и бег. Бег и дыхание. Бег как профилактика простудных заболеваний. Круговая эстафета. Развитие различных групп мышц: наклоны, повороты). Специальная выносливость в лёгкой атлетике. Развитие способности подвижности суставов. Тренировочные и соревновательные нагрузки. Развитие отдельных элементов бега и борьбы. Укрепление опорно-двигательного аппарата. Бег на короткие дистанции. Бег с препятствиями. Прыжки в длину. Прыжки в высоту.

Раздел 4. Скорость и сила в спорте (24 часа). Скорость – основа спорта. Любительский спорт как условие общефизической подготовки. Спортивная эстафета «Делай с нами! Делай лучше, чем мы». Варианты развития скоростных навыков в спорте. Постановка толчковой ноги при старте. Подвижные игры: пионербол. Подвижные игры: мини-футбол. Игры с бегом: лапта, жмурки. Спортивные эстафеты. Спортивные игры с прыжками «Бой петухов», «Перемена мест». Подвижные игры с метанием «Попади в цель».

Раздел 5. Творческое мышление и спорт (24 часа) Что такое творчество. Нестандартное мышление в спорте. Разбор интересных комбинаций в различных видах спорта. Применение различных спортивных комбинаций в собственном опыте. Нестандартное мышление в футболе. Нестандартное мышление в волейболе. Нестандартное мышление в баскетболе. Отработка технических навыков для творческого мышления.

Раздел 6. Строевая подготовка (14 часов). Отработка строевого шага. Построение и перестроение. Строевой шаг по залу. Обход по залу с песней. Перестроение в движении.

Участие в смотре строя, песни и речёвки. Отработка элементов строевого шага с вытянутой ногой. Просмотр видеороликов профессионального строевого шага.

Раздел 7. Малые олимпийские игры (14 часов). Значение соревнований для лидерских качеств. Развитие волевых качеств в соревновательной практике. Спортивные эстафеты «Дальше. Выше. Сильнее». Спортивный турнир по пионерболу. Товарищеская встреча по волейболу с ближайшими школами.

Раздел 8. Спортивные игры (8 часов) Товарищеская встреча с отрядом юнармейцев. Соревнования по мини-футболу. Соревнования по пионерболу. Подвижные игры.

Ожидаемые результаты.

В результате регулярного посещения занятий учащиеся **должны понимать:**

- значимость повышения уровня своей физической подготовленности;
- потребность технически правильно осуществлять двигательные действия;
- необходимость использования их в условиях собственного досуга;
- необходимость разработки индивидуального двигательного режим;
- различия между техникам различных видов спорта;
- подбирать и планировать физические упражнения;
- поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности.
- следование основным принципам здорового образа жизни.

Знать и иметь представление:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости;
- проявлять творческое мышление в спортивной игре;
- владеть приёмами игры популярных спортивных игр;
- взаимодействовать с ребятами в процессе спортивных игр.

3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Ведущие методы

Программа предусматривает реализацию, как индивидуальных, так и групповых форм работы. Программа включает теоретические и практические спортивные занятия. Включение в программу практических форм работы спортивной и общефизической подготовки обусловлено стремлением сформировать компетентного человека, не только знающего как делать, но и обладающим опытом данной деятельности.

Теоретические занятия – проводятся в виде отработки технических спортивных навыков, эстафет, подвижных игр и спортивных соревнований.

Практические занятия – проводятся в виде усвоения теории движения того или иного вида спорта информационного материала мировоззренческого и интеллектуального планов.

Методы обучения: *словесный*: объяснение нового материала; рассказ обзорный для раскрытия новой темы; беседы с учащимися в процессе изучения темы; *наглядный*: освоение и применение техники движения, овладения предметом спортивного инвентаря; *практический*: овладения навыками развития общефизической подготовки, навыками различных спортивных игр; *исследовательский*: выполнение детьми определенных исследовательских заданий во время спортивных занятий.

В ходе реализации программы используются следующие методы обучения:

– метод сознания и активности - зависит от возникшего интереса, мотивации к выполнению задания, сознательного восприятия, которые стимулируются эмоциональностью педагога, различными беседами;

– метод наглядности - затрагивает эмоционально-чувственное и тактильно-кинестическое мышление детей;

– метод доступности и индивидуализации - преемственность и постепенность в усложнении современного тренажа, правильное распределение материала на занятиях в течение учебного года, усложнение материала с учётом функциональных возможностей организма, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся; словесные методы обучения; методы практической деятельности - позволяют детям усваивать и осмысливать материал, выполняя под руководством педагога развивающие упражнения, участвовать в спортивных соревнованиях и эстафетах. Данные методы тесно взаимосвязаны с репродуктивным и продуктивным методами практической деятельности;

– продуктивные методы (частично-поисковый или эвристический и исследовательский) - предусматривают получение новых знаний и умений в результате творческой деятельности учащегося;

– игровой метод обучения - в игровой форме воссоздаются ситуации, направленные на усвоение норм и правил поведения в спорте, способствующие формированию социального опыта, совершенствующие навыки самоуправления поведением;

– методы воспитания - убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация, личный пример педагога, коллективная творческая деятельность, дифференцированный подход с учётом индивидуальных особенностей ребёнка и др.

В зависимости от решаемых задач используются различные **формы работы**: коллективные, групповые, индивидуальные

3.2. Мониторинг программы

Психолого-педагогический мониторинг, или текущий контроль, – это систематическая оценка уровня освоения дополнительной программы в течение учебного года.

Текущий контроль складывается из следующих компонентов: наблюдение, анкетирование, собеседование, участие в спортивных соревнованиях.

Материально-техническое обеспечение программы

- Спортивный зал
- Спортивный инвентарь
- Аудио-видеоаппаратура.
- Компьютер, медиапроектор.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29. 04. 1999г. №8.
2. Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751
3. Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. № 1236
4. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.

5. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994
6. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
7. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
8. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 1976.
9. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод.пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
10. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
11. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2008.
12. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002.
13. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
14. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980.

