

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Мосальская средняя общеобразовательная школа № 2**



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Спортландия»**

Спортивно - оздоровительная направленность

2022 ГОД

Пояснительная записка (общая характеристика программы)	3
Цели и задачи программы	4
Содержание программы	5
Планируемые результаты	7

2. Комплекс организационно-педагогических условий:

Календарный учебный график	10
Условия реализации программы	16
Формы аттестации	16
Оценочные материалы	17
Методические материалы	19

3. Список литературы

20

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

Пояснительная записка (общая характеристика программы)

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортландия» предназначена для оказания образовательных услуг обучающимся МКОУ СОШ №2 г. Мосальска. Уровень программы предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Программа разработана в соответствии с следующими документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ №273),
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. №1726
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 №09-3242. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.
- СанПин 2.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Устав школы.

Локальные нормативные акты школы.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Спортландия» – физкультурно-спортивная.

Актуальность разработки программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития

и подготовленности учащихся, требует увеличения их двигательной активности, повышает физическую работоспособность.

Отличительные особенности программы состоят в создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством физических упражнений.

Новизна дополнительной общеразвивающей программы в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Адресат программы. Программа предназначена для учащихся 7-10 лет. В этот возрастной период учащиеся стремятся к самореализации и самоопределению. Особенности возрастного развития учащихся учтены в дополнительной общеразвивающей программе, что выражается в использовании разнообразных методов и приемов подачи практического и теоретического материала в образовательном процессе.

Срок реализации программы 1 учебный год.

Формы организации деятельности: коллективные (занятия), групповые (работы в парах), индивидуальные.

Цели и задачи программы

Цель программы:

Формирование, сохранение и укрепление здоровья детей младшего школьного возраста как основа личностного, эмоционального и физического развития.

Задачи:

Развивающие

- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
- Снижение заболеваемости;
- Развитие эмоционально-волевой сферы воспитанников (силы воли, настойчивости, решительности, самообладания и др.)

Воспитательные:

- воспитание привычки к самостоятельным систематическим занятиям физической культурой;
- создание условий для общения

Образовательные:

- Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам.

Условия реализации программы

К занятиям допускаются все учащиеся 1-4-х классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. В группе занимаются мальчики и девочки. Количественный состав до 25 человек, что позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой. Занятия проходят 3 раза в неделю продолжительностью по 1.5 часа.

Условия формирования групп

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Наполняемость групп

1 год обучения. В группу принимается до 25 человек.

Форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- В группах,
- В подгруппах.

Методы

- Словесный;
- Наглядный;
- Игровой;
- Практический.

Формы проведения занятий:

- Тренировки;
- Эстафеты;
- Соревнования;
- Подвижные игры;
- Показательные выступления.

Учебный план

№	Разделы, темы	Общеразвивающая программа			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1 модуль сентябрь-декабрь,					
1.	(ЗОЖ) Гигиена, предупреждение травм, ТБ, режим дня, самоконтроль, упрощенные правила судейства, умение самостоятельно заниматься физкультурой, тестирование и мониторинг здоровья.	5	2	3	Беседа. Выполнение заданий.
2.	Подвижные игры	20	-	20	Беседа. Выполнение заданий
3.	Баскетбол	24	1	23	Беседа. Просмотр и анализ работы
2 модуль январь-май,					
4.	Пионербол	22	2	20	Беседа. Выполнение заданий
5.	Спортивные соревнования	31	-	31	Просмотр и анализ работы
Итого:		102	8	94	

Содержание программы

Раздел 1

Вводное занятие (1 час)

Теория: техника безопасности на занятиях по спортивным играм, гимнастике, лёгкой атлетике. Знакомство с планом занятий на год.

Практика: эстафеты.

Формы аттестации и контроля: В процессе занятий

Раздел 2

Подвижные игры (20 часов)

Теория: правила техники безопасности; термины; основные положения правил игр; психологическая подготовка к игре; физиологическая характеристика подвижных игр (возрастные особенности).

Практика: Совершенствовать беговые навыки. Развитие ловкости, внимания, сообразительности. Развитие выносливости, быстроты координационных способностей. Правильность выполнения заданий. Развитие ловкости, меткости при метании мяча

Формы аттестации и контроля: Соревнования, эстафеты.

Раздел 3

Баскетбол (24 часа)

Теория: техника безопасности на занятиях; история развития

баскетбола; термины; основные положения правил игры; техника защиты и нападения.

Практика: броски, ловля, передача и ведение мяча; техника стоек и перемещений во время игр; техника защиты и нападения.

Формы аттестации контроля: Контрольные игры и соревнования.

Раздел 4

Пионербол (22 часа)

Теория: основные положения правил игры; техника и тактика игры; гигиенические требования; история развития волейбола; термины.

Практика: подача и передача, броски, ловля, ведение мяча; передвижения, перемещения во время игры.

Формы аттестации контроля: Контрольные игры и соревнования

Раздел 5

Спортивные соревнования (31 часа)

Теория: техника безопасности во время занятий; история развития спортивных состязаний; виды осанки (возрастные изменения); дыхательная гимнастика; основные положения правил соревнований; техническая подготовка.

Практика: комплекс упражнений на развитие двигательных качеств: силы, гибкости, ловкости; кувырки; стойки и перевороты со страховкой.

Формы аттестации контроля: Соревнования по акробатике.

Планируемые результаты обучения

В процессе обучения и воспитания здорового образа жизни, культуры здоровья обучающихся формируются познавательные, личностные, коммуникативные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- Личностные результаты
- Метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- Предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преоб

разованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению

«Спортландия» является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы «Спортландия» является формирование следующих универсальных учебных действий

(УУД) *Регулятивные УУД:*

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью педагога, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному педагогом плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с педагогом и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и понимать речь других;
совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и исследовать их;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуск занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия со окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятий	Форма контроля	Место проведения
1 модуль					
1	«Гигиенические требования к занятиям по ОФП. ЗОЖ. Планирование работы кружка»	1	Лекция. Беседа.		МКОУ МСОШ №2
2	Беседа «Режим дня, его значение».	1	Лекция. Беседа		МКОУ МСОШ №2
3	Инструктаж по ТБ. «В мороз».	1	Лекция. Беседа		МКОУ МСОШ №2
4	Беседа «Правила здоровья»	1	Лекция. Беседа		МКОУ МСОШ №2
5	«Одевайся по погоде».	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра		МКОУ МСОШ №2

6	«Кто быстрее?»	1	Показотдельныхупражнений.Отработкатехническихприемовитактическихдействий.Учебнаяигра	МКОУ МСОШ№2
7	«Земля,вода, воздух» «Салки-догонялки» Салки«Ногиавесу»	1	Показотдельныхупражнений.Отработкатехническихприемовитактическихдействий.Учебнаяигра	МКОУ МСОШ№2
8	«Мышеловка» «Метковцель»	1	Показотдельныхупражнений.Отработкатехническихприемовитактическихдействий.Учебнаяигра	МКОУ МСОШ№2
9	«Попадимячом в цель» «Гонкамячейвколоннах» «Догонимяч»	1	Показотдельныхупражнений.Отработкатехническихприемовитактическихдействий.Учебнаяигра	МКОУ МСОШ№2
10	«Мяч в стенку» «Прокати мяч» «Деньиночь»	1	Показотдельныхупражнений.Отработкатехническихприемовитактическихдействий.Учебнаяигра	МКОУ МСОШ№2
11	«Белки,орехи, шишки» «Охотникииутки»	1	Разучиваниеупражненийв целом и по частям.Отработкатехническихприемовитактическихдействий.	МКОУ МСОШ№2
12	Подвижныеигрына свежемвоздухе.	9	Показотдельныхупражнений.Отработка техническихприемовитактическихдействий.Учебнаяигра	МКОУ МСОШ№2
13	ТБ. Предупреждение спортивныхтравмна занятиях баскетболом.	1	Лекция. Беседа	МКОУ МСОШ№2

14	Техника передвижения (стойкабаскетболиста). Бросок мяча сместа.	1	Показотдельныхупражнений. Отработка техническихприемовитактическихдействий.Учебнаяигра	МКОУ МСОШ№2
15	Ведениямяча с заданием.	1	Показотдельныхупражнений. Отработка техническихприемов и тактическихдействий.Учебнаяигра	МКОУ МСОШ№2
16	Техникапередвижения(ходьба, бег).Передачамячав движении.	1	Показотдельныхупражнений. Отработка техническихприемовитактическихдействий.	МКОУ МСОШ№2
17	Техника передвижения(остановки).Бросоксо штрафнойлинии.	1	Показотдельныхупражнений. Отработка техническихприемовитактическихдействий.	МКОУ МСОШ№2

			ий. Учебная игра		
18	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском.	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра		МКОУ МСОШ №2
19	Бросок со штрафной линии.	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра		МКОУ МСОШ №2
20	Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места.	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра		МКОУ МСОШ №2
21	Техника передвижения. Ведение мяча с заданием.	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра		МКОУ МСОШ №2
22	Передача мяча в движении.	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	Тест	МКОУ МСОШ №2
23	Техника передвижения (остановки).	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра		МКОУ МСОШ №2
24	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди). Ведение мяча с броском.	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра		МКОУ МСОШ №2
25	Техника передвижения. Техника владения с мячом. Игра 2 на 2 на одно кольцо.	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий.		МКОУ МСОШ №2
26	Применение различных стоек и передвижение	1	Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра		МКОУ МСОШ №2

27	Передача мяча последующим броском.	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий		МКОУ МСОШ №2
28	ТБ по пионерболу.	1	Лекция. Беседа		МКОУ МСОШ №2
29	Пионербол с одним мячом.	8	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий		МКОУ МСОШ №2
30	Пионербол с одним мячом. Правила и площадка	10	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий		МКОУ МСОШ №2
31	Соревнования по пионерболу.	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий		МКОУ МСОШ №2
32	Весёлые старты.	20	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий		МКОУ МСОШ №2
33	Спортивные соревнования «Папа, мама, я – спортивная семья».	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий		МКОУ МСОШ №2
34	Военно-спортивный праздник «Весёлые старты»	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий		МКОУ МСОШ №2
35	Соревнования по пионерболу.	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий		МКОУ МСОШ №2
36	Соревнования по мини-баскетболу.	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий		МКОУ МСОШ №2
37	Удар по мячу поддачи.	3	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий		МКОУ МСОШ №2

38	Ведение мяча – обводка стоек.	4	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий	МКОУ МСОШ №2
39	Жонглирование мячом	4	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий	МКОУ МСОШ №2
40	Самоконтроль при физических занятиях.	4	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий	МКОУ МСОШ №2
41	Передача мяча в парах по всему полю в движении. Бросок мяча рукой на дальность.	4	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий	МКОУ МСОШ №2
42	Передача мяча в парах по всему полю в движении. Бросок мяча рукой на дальность.	4	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий	МКОУ МСОШ №2
	ИТОГО	102		

2.2 Условия реализации программы

Материально-технического обеспечения:

Для реализации программы необходимы следующие объекты и средства материально-технического обеспечения:

- настенные магнитные доски для вывешивания демонстрационного материала,
- экран для демонстрации презентаций и видеофрагментов,
- демонстрационное оборудование (компьютер, музыкальный центр, мультипроектор),
- вспомогательное оборудование для осуществления проектной исследовательской деятельности (принтер, сканер, фото- и видеотехника),
- скакалки, перекладины, гимнастические скамейки. А также экранно-звуковые пособия:
- мультимедийные образовательные ресурсы, интернет-ресурсы, аудиозаписи, видеофильмы, слайды, мультимедийные презентации.

Библиотечный фонд:

- справочная литература,
- научно-популярные книги, содержащие дополнительный познавательный материал развивающего характера по различным темам курса.

Дидактическое обеспечение программы

- методически разработанные по темам программы;
- наличие учебного, научно-методического, диагностического, дидактического материала;
- фотографии, видео-аудиозаписи;

Кадровое обеспечение программы

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования.

2.3. Формы аттестации

При реализации программ педагоги имеют возможность применять следующие формы проведения аттестации:

- контрольный прием нормативов;
- результаты соревнований (контрольных игр);

Особые положения

Прием нормативов производится после предварительного ознакомления детей с нормативами. Для обучающихся, выполняющих контрольное упражнение впервые, необходимо продемонстрировать правильность выполнения упражнения самостоятельно или с помощью наиболее подготовленного ученика (показчика). Во избежание травматизма, обязательным условием является проведение предварительной разминки воспитанников.

По итогам приема нормативов педагогом оформляется контрольная ведомость с занесением в неё полученных результатов. Полученные данные служат основанием для оформления документации прохождения промежуточной или итоговой аттестаций.

Оценочные материалы

Контрольные упражнения по общей физической подготовке

Физические способности	Физические упражнения	Мальчик и 7-10 лет	Девочки 7-10 лет
Скоростные	Бег 30м с высокогостарта с опорой на руку, с	6,5	
	Бег 60м с высокогостарта с опорой на руку, с	11,2	11.5
Силовые	Прыжок в длину с места, см	145	140
	Подтягивание из виса на низкой перекладине, кол-во раз	1-17	1-17
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, кол-во раз	-	25
	Наклон вперёд из положения сидя, см	9	15
К гибкости	Бег 1000м	6.55	6.70
	Челночный бег 3х10м, с	10.6	10.9
К координации			

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке

№	Контрольные упражнения	Возраст (7-10 лет)
1	Бег 30м. сведением мяча (сек).	7,8-8,2
2	Удар по мячу ногой на дальность (метр)	35-45
3	Жонглирование мячом	5-8
4	Удар по мячу ногой на точность	3-5
5	Бросок мяча руками на дальность (м).	5-8

Педагог оценивает успешность усвоения программного материала, наблюдая за воспитанниками на занятиях в их свободной деятельности. Данные заносятся в таблицы по каждому разделу программы в 12-бальной системе.

Критерии	Баллы
Обучающиеся полностью освоили теоритический материал. Умеют выполнять задания на высоком уровне. Занимают лидирующую позицию при принятии решения в команде. Справляются с заданиями, вносят свой вклад для разрешения ситуационных проблем/задач.	9-12
Обучающиеся в целом понимают теоритический материал, активно принимают участие в практической части занятия, но при разрешении проблем, зажаты, не могут найти правильное решение.	5-8
Обучающиеся воспринимают материал, но часто не могут применить полученные знания на практике. Либо успешно применяя знания на практике, не могут соотнести их при выполнении теоритической части занятий.	0-14

Общий балл:

- высокий – 9–12;
- средний – 5–8;
- низкий – 0–4.

В них отражены успехи каждого обучающегося.

Методические материалы

Для дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы спортивно-оздоровительной направленности использовались следующие методические

материалы: Методически разработки

:

1. Рекомендации по проведению урока-лекции, комбинированного урока.
2. Дидактический и раздаточный материал к темам разделов в соответствии с тематическим планированием программы: карточки-задания, кроссворды, иллюстративный материал, тесты.

3. Список литературы

Список литературы для педагога:

1. Т.И.Линго«Игры,ребусы,загадкидлямладшихшкольников»/ Ярославль, «Академияразвития»2008г.
2. Л.В.Былеев,Сборник подвижных игр.– М.,2000г.
3. С.Глязер,Зимниеигрыиразвлечения.–М.,2003г.
4. М.Н.Жуков, Подвижныеигры.– М.,2000г.
5. М.Н.Железняк,Спортивныеигры.–М.,2001г.
6. М.Ф.Литвинов,Русскиенародныеподвижныеигры.–М.,1986г.
7. В.И.Ковалько“Поурочныеразработкипо физкультуре”/ВАКО,Москва,2019г.
8. Е.А.Каралашвили“Физкультурнаяминутка”Динамическиеу пражнения
9. 11.БаранцевС.А.Развитиевыносливостиуучащихсямладших классов
//Физическаякультуравшколе,2002,№10.-С.10-12.
10. Колодницкий, Г. А. Физическая культура. 1–4 классы. Учебно–наглядноепособиедляучащихсяначальнойшколы/Г.А.Колодницкий,В.С.Кузнецов. –М.:Просвещение, 2018.– 222с.

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. ЗациорскийВ.М.Физическиекачестваспортсменов.- М.:ФиС,2003,232с.
2. НазаренкоЛ.Д.Оздоровительныеосновыфизическихупражнений.–М.:Владос-пресс,2003,244с.