

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Лодейнопольский центр внешкольной работы «Дар»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
протокол от 11.01.2021 № 5

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБУ ДО «ЛЦВР «Дар»
от 11.01.2021 № 06 - од

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности

«От игры к спорту»

Уровень программы: стартовый (ознакомительный)
Срок реализации: 5 месяцев (72 часа)

Автор программы:
Дурандина Т.В.,
педагог дополнительного образования

г. Лодейное Поле

2021 г

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «От игры к спорту» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 - ФЗ.
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р)
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р)
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
- Устав МБУ ДО ЛЦВР «Дар»

Программа «От игры к спорту» участвует в ПФ ДОД в 2021 году

Программа «От игры к спорту» составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-4, 5-9 классов / А.П. Матвеева – М.; Просвещение, 2011г; материала, который изучается на уроках физической культуры в общеобразовательной школе исходя из содержания примерной федеральной программы (В. И. Лях, М.Ю. Виленский).

Уровень программы - стартовый (ознакомительный)

Направленность программы – физкультурно - спортивная

Актуальность данной программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

Также актуальность программы базируется на анализе спроса родителей и детей.

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Отличительная особенность

- направленность на реализацию принципа вариантности, включающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями воспитанников, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки и т.д.)
- объёмность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности очерчивается ценностными ориентациями на общую и индивидуально-ориентированную физическую подготовку воспитанников, и соответственно этому основу учебного предмета составляет содержание физкультурной деятельности с оздоровительно-корригирующей направленностью;
- учебный материал структурирован по признаку целостности, т.е. каждая система физических упражнений представлена в единстве учебных знаний и соответствующих физических упражнений.

Педагогическая целесообразность: помочь подросткам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

Цель программы : создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям учащихся посредством физических упражнений.

Задачи:

Образовательные:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;
- формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Развивающие:

- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, быстроту реакции и так же эмоционально-чувственную сферу.
- развивать самостоятельность и творческую инициативность, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг, активно включаться в коллективную деятельность.

Воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Программа разработана в соответствии с Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Этапы:

1 этап - вводно - теоретический. Общая информация. Подготовка к освоению материала, основной теоретический материал.

2 этап - игровой, обучающий. Освоение техники выполнения упражнений

Формы организации деятельности детей на занятии: фронтальная (изучение теоретического материала с демонстрацией упражнений, анализ выполнения), групповая, индивидуальная (для коррекции пробелов и отработки отдельных навыков)

Формы проведения занятий

Формы организации	Формы проведения (основные)	По составу	По возрасту
Аудиторные	Занятие, игра, эстафета	Групповая	В зависимости от возраста скомплектованной группы (могут быть разновозрастные)

Объём и срок освоения программы

Срок реализации программы – 5 месяцев

Общее количество учебных часов за курс: 72

Занятия проводятся 4 раза в неделю по 1 академическому часу

Адресат программы: данная программа предназначена для детей 5 – 18 лет (мальчиков и девочек), проявляющих интерес к физической культуре.

Количество детей в группе - до 25 человек

Планируемые результаты

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие; - понимание вреда алкоголя и курения на организм человека;
- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка)
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Обучающиеся будут знать:

- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов;
- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
- основы правильного питания;
- правила спортивных игр;
- правила организации соревнований;
- правила самостоятельного выполнения упражнений.

Обучающиеся будут уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия при выполнении упражнений
 - использовать самоконтроль за состоянием здоровья
 - проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности .

Система оценки результатов освоения программы

- Низкий уровень – менее 60 % - учащийся различает объекты изучения, воспроизводит незначительную часть программного материала, с помощью педагога выполняет элементарные задания.

- Средний уровень – 60-80 % - учащийся воспроизводит основной программный материал, выполняет задания по образцу, обладает элементарными умениями, самостоятельно применяет знания в стандартных ситуациях, исправлять допущенные ошибки.

- Высокий уровень – 80-100% - учащийся умеет применять полученные знания и умения для выполнения самостоятельных заданий.

Учебно- тематический план

«От игры к спорту»

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Прак.	
1	Вводное занятие	2	2		анкетирование
	Общая физическая подготовка (ОФП)	68	2	66	
2	Строевые упражнения	2		2	выполнение упражнений
3-16	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	28		28	выполнение упражнений
17	Дыхательная гимнастика	2		2	выполнение упражнений
18-20	Корригирующая гимнастика	6		6	выполнение упражнений
21-25	Оздоровительная гимнастика	10	1	9	выполнение упражнений
26-30	Оздоровительный бег	10		10	выполнение упражнений
31-35	Подвижные игры	10	1	9	выполнение упражнений
	Итоговое занятие				зачет по курсу
36	Спортивный калейдоскоп «От игры к спорту»	2		2	
	Итого	72	4	68	

Содержание

Вводное занятие - 2 ч

Теория. Травматизм в спорте, причины. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Раздел 2. Общая физическая подготовка - 58 часов

1. Строевые упражнения - 2 часа

Теория.

Практика. Выполнение строевых упражнений: «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Разновидности ходьбы. ОРУ в строю.

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) - 28 часов

Теория.

Практика. Комплекс ОРУ без предмета. Комплекс ОРУ с предметами. Комплекс ОРУ с мячами. Разучивание подводящих упражнений по акробатики. Комплекс ОРУ на месте.

3. Дыхательная гимнастика - 2 часа

Теория.

Практика. Измерение объема легких при помощи «воздушного шара». Дыхательное упражнение «ладошки». Дыхательное упражнение «насос». Дыхательное упражнение «кошка». Комплекс Дыхательных упражнений.

4. Корригирующая гимнастика - 6 часов

Теория.

Практика. Гимнастическая полоса препятствий. Напоминания о «правилах» дыхания. комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки (с гимнастическими палками). Общеразвивающие упражнения в положении сидя. Совершенствование комплекса упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.

5. Оздоровительная гимнастика - 10 часов

Теория. Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника. Правила стретчинга.

Практика. Комплексы упражнений на растяжку. (Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника).

6. Оздоровительный бег - 10 часов

Теория.

Практика. Бег. Беговые упражнения. Длительный бег. Бег на короткие и длинные дистанции.

Раздел 3. Подвижные игры - 10 часов

1. Подвижные игры для развития мышц ног - 2ч.

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практика. Игры «Веребочка под ногами», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Парашютисты», «Охотники и утки», «Челнок», «Прыгуны» .

2. Подвижные игры на развитие выносливости - 2ч.

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практика. Игры « Кто сильнее », «Бег на руках», «Мостик и кошка», «Перетягивание в парах», «Втяни в круг», «Перетяни за линию», «Борьба за территорию».

3. Подвижные игры на развитие быстроты. Бег с ускорением, с изменением направления движения - 2ч.

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практика. Игры «Подхватить палку», «Охота на уток», «Ворона и воробьи», «Зоркий глаз», «Падающая палка», «Смена кругов», «Салки», «Ловля парами», «Снайпер», «Мяч капитану», «К своим флажкам», «День и ночь».

4. Подвижные игры на развитие гибкости - 2 ч.

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практика. Различные передачи мяча, предметов в колоннах (с поворотами, передачами), эстафеты «Гонка мячей» (над головой, между ног, в сторону), «Бег тараканов», «Прокати мяч под мостиком».

5. Подвижные игры на развитие выносливости - 2ч.

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практика. «Горячий чай», «Торпеды», «Олимпийская цепочка» и др. Игровые упражнения, игры-забавы, сюжетные и бессюжетные игры с элементами соревнования, эстафеты.

Итоговое занятие по курсу . Спортивный калейдоскоп «От игры к спорту» - 2ч.

Формы контроля и оценочные материалы

Формы, методы и приемы обучения, используемые при реализации программы:

- практический (выполнение практических заданий);
- наглядный (наблюдения, изучение явлений, происходящих в окружающей среде);
- словесный (инструктажи, беседы, разъяснения);

Формы контроля:

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие.

Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, обще развивающие упражнения),
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, подвижных
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Важнейшим требованием к занятию ОФП является обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся.

Оценочные материалы

№ п/п	Наименование	Мальчики	Девочки
1.	Бег 30 м (сек)	10.5-8.5	10.7-8.7
2.	Челночный бег 3 x 10 м(сек)	14.5-13.5	15.8-14.7
3.	Прыжок с места (см)	55-70	50-65
4.	Бросок набивного мяча, стоя из-за головы, 1кг (см)	117-185	100-178
5.	Подбрасывание и ловля мяча(раз)	5-10	5-10
6.	Отбивание мяча(раз)	5-7	5-7
7.	Перебрасывание мяча в паре разными способами	1-1.5	1-1.5
8.	Статическое равновесие (сек)	10	10
9.	Наклон вперед, ноги вместе (см)	1-2	2-3
10.	Бег на выносливость (м)	300 - 450	200 - 350

Форма подведения итогов дополнительной общеразвивающей программы – итоговое занятие «Спортивный калейдоскоп». Занятие является контрольным и служит показателем освоения детьми программы.

Методическое обеспечение программы

Используются педагогические технологии:

1. Здоровьесберегающие технологии (внедрение адаптивной системы обучения с учетом индивидуальных особенностей учащихся, их состояния здоровья).
2. Технологии коллективного обучения (обучение в сотрудничестве, предполагающее организацию групп учащихся, работающих совместно над решением какой-либо проблемы, темы, вопроса, обеспечение диалогического общения в процессе обучения не только между учителем и учениками, но и между учащимися, то есть включать механизм адаптации к индивидуальным особенностям товарищей, устанавливая социальные контакты с другими членами коллектива).
3. Технология проблемного обучения (необходимость обеспечения более глубокого учета и использования психофизиологических особенностей обучаемых).

Материально-техническое обеспечение

Место проведения:

- Спортивная площадка;
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

Инвентарь:

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с кольцами;
- Секундомер;
- Маты

Список литературы:

Для детей

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик»,2002.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги»,2007
3. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М.,1981.

Для педагога

1. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 1986.
2. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010

Электронные образовательные ресурсы:

- <https://nsportal.ru/>.Социальная сеть работников образования
- <https://www.maam.ru>Международный образовательный портал Маам.ru
- <https://infourok.ru/> Образовательный портал России Инфоурок

Календарный учебный график**«От игры к спорту»**

№	Наименование раздела, темы	Часы	Месяц
1	Вводное занятие	2	Январь/1
	Общая физическая подготовка (ОФП)	58	
2	Строевые упражнения	2	Январь/1
3-16	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	28	Январь/2,3 Февраль/4,5,6,7 Март/8
17	Дыхательная гимнастика	2	Март/ 9
18-20	Корректирующая гимнастика	6	Март/ 9,10
21-25	Оздоровительная гимнастика	10	Март/ 11 Апрель/12,13
26-30	Оздоровительный бег	10	Апрель/13,14,15
31-35	Подвижные игры	10	Май/16,17,18
36	Итоговое занятие . Спортивный фестиваль «От игры к спорту»	2	Май/18
	Итого	72	

Календарный учебный график муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Лодейнопольский центр внешкольной работы «Дар» (далее Учреждение) является одним из основных документов, регламентирующих организацию образовательного процесса в Учреждении.

Календарный учебный график Учреждения учитывает в полном объеме возрастные психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Учреждение в установленном законодательством Российской Федерации порядке несет ответственность за реализацию в полном объеме дополнительных образовательных программ в соответствии с календарным учебным графиком.

Нормативная база

Нормативную базу Календарного учебного графика Учреждения составляют:

- Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 9 ноября 2018 года №196 "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Устав Учреждения

Продолжительность учебного года

В соответствии с Уставом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Лодейнопольский центр внешкольной работы «Дар» учреждение организует работу с детьми в течение всего календарного года.

Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября 2020 г. и заканчивается 31 мая 2021г.

В связи со сменой списочного состава при наличии свободных мест в течение календарного года может осуществляться доукомплектование объединений.

Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресенье.

Продолжительность каникул в течение учебного года

- Осенние каникулы – с 26 октября по 01 ноября 2020 года;
- Зимние каникулы – с 30 декабря 2020 года по 10 января 2021 года;
- Весенние каникулы – с 22 марта по 28 марта 2021года;
- для групп, набранных на базе 1-х классов, устанавливаются дополнительные каникулы – с 15 по 21 февраля 2021 года.

Праздничные дни

4 ноября 2020г. – День народного единства

1 – 10 января 2021 г. – Новогодние каникулы и Рождество Христово

23 февраля 2021 г.– День защитника Отечества (Выходные дни 21 – 23 февраля)

8 марта 2021г. – Международный женский день (Выходные дни 6 – 8 марта)

1 мая 2021 г. – Праздник весны и труда (Выходные дни 01 – 03 мая)

9 мая 2021 г.– День Победы (Выходные дни 08 – 10 мая)

Расписание учебных занятий

Занятия в Учреждении начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для учащихся в возрасте 16 – 18 лет допускается окончание занятий

в 21.00 час.

Продолжительность занятий детей дошкольного возраста и учащихся 1 - 4 классов от 20 минут до 30 минут в день, 45 мин. для остальных учащихся.

Педагогические работники составляют расписание с учетом пожеланий родителей, возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм с обязательным перерывом для отдыха.

Расписание занятий утверждается приказом директора Учреждения.

Перенос занятий или изменение расписания производится только при согласовании с администрацией Учреждения и фиксируется документально.

**Сроки подведения итогов и результатов освоения учащимися
дополнительных общеразвивающих программ**

Подведение итогов и результатов освоения учащимися дополнительных общеразвивающих программ - май 2021 г.