

Департамент социальной политики Администрации города Кургана
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана
«Начальная школа – детский сад № 58»

РФ 640008, г. Курган, ул. Глинки, 14, телефон 44-50-74

Принята

на заседании педагогического совета
МБОУ «НШ -ДС № 58
Протокол № 1 от «30 »августа 2023г.

Утверждаю

Директор МБОУ «НШ –ДС №58»
_____ Плешивцева Е.С.
Приказ № 58 от 31 августа 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
*«Спортландия»***

Возраст учащихся: 7-10 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Юминова М.Н.

Курган
2023 г.

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Направленность программы	<p>Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Спортландия» составлена на основе примерной программы по организации деятельности учащихся начальной школы (М., Просвещение, 2010 г.); Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В. И. Лях и А. А. Зданевич. - М. Просвещение, 2011 г., допущена Министерством образования и науки РФ.</p> <p>Программа разработана в соответствии с основными документами:</p> <ul style="list-style-type: none">- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрирован министерством юстиции Российской Федерации от 29 ноября 2018 года, регистрационный номер № 52831);- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196»;- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «О направлении рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);- Концепция развития системы дополнительного образования детей и молодежи в Курганской области от 17.06. 2015 г.;- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда России от 05.05.2018 г. №298н);- Устав, Лицензия на образовательную деятельность.
Актуальность программы	Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Отличительные особенности программы	В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице.
Адресат программы	Программа универсальна, так как может использоваться для работы с учащимися из различных социальных групп в возрасте от 7 до 10 лет, с разным уровнем физической подготовленности.
Срок реализации программы	Программа рассчитана на 1 год. Курс включает 36 занятий: одно занятие в неделю.
Объем программы	Программа рассчитана на 36 учебных часов, предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных занятий с учащимися.
Формы обучения, особенности организации образовательного процесса	<p>Теоретические и практические учебно-тренировочные занятия, контрольные занятия, соревнования.</p> <p>Групповые занятия проводятся по плану, который включает три этапа: подготовительный (вводный), основной и заключительный. Вводный этап носит характер разминки. По длительности занимает от 10-20% общего времени. Основной этап занимает 60-80% всего времени занятия и состоит из специальных упражнений. На данном этапе физиологическая нагрузка должна быть наибольшей. Заключительный этап по времени занимает 10 -20% общего времени и выполняет задачу постепенного снижения нагрузки.</p> <p>Виды занятий: вводное, тактические, игровые, соревновательные.</p>
Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута (ИОМ)	
Наличие детей инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)	
Наличие талантливых детей в объединении	
Уровень сложности содержания программы	<p>Ознакомительный уровень.</p> <p>Ознакомительный уровень предполагает развитие познавательных интересов учащихся, расширение кругозора, информированности в определенной образовательной области, обогащение опыта общения, совместной деятельности. Предусматривает минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.</p>

Цель и задачи программы, планируемые результаты

Цель программы – воспитание национального самосознания на основе возрождения традиционной и развития современной игровой культуры, духовное совершенствование физически здоровой личности учащегося начальной школы, расширение его историко-культурного кругозора.

Задачи:

Обучающие

- приобретение знаний о народных играх, о традициях, истории и культуре русского, хакасского народа;
- обучение разнообразным правилам народных игр и других физических упражнений игровой направленности;
- прививать необходимые теоретические знания в области физической культуры, спорта, гигиены.

Воспитательные

- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- привить учащимся интерес и любовь к занятиям различным видам спортивной и игровой деятельности;

Развивающие

- Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- Гармоническое развитие функциональных систем организма ребёнка, повышение жизненного тонуса.

Метапредметные:

Регулятивные

- Умение принимать и сохранять учебную задачу
- Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей;
- Адекватно воспринимать оценку учителя
- Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.

Познавательные

- знать историческое наследие русского, хакасского народа и русских, хакасских народных игр;
- соблюдать традиции народных праздников;
- владеть культурой общения со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности;
- народные игры имеют огромное значение для духовно-нравственного, эстетического, семейного воспитания так, как знакомят с национальными игровыми традициями и культурой России.

Коммуникативные

- Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности

Задавать вопросы, адекватно использовать речь

Уметь работать группой

Овладение детьми способом игровой деятельности позволит им применять умения и навыки и в другие периоды жизни в зависимости от меняющихся обстоятельств. Обучение должно быть ориентировано на зону ближайшего развития, то есть на опережающее актуальное состояние способностей ребенка, но не ограничивающее развитие других способностей (содействуя развитию силы, мы в тоже время угнетающе действуем на развитие гибкости и т.д.).

Личностные:

самостоятельность принятия правильных решений;

развитие ловкости, гибкости, силы, моторики рук, воображения, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы и законы физики.

формировать устойчивые знания и навыки выполнения игровых ситуаций.

Предметные

-выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;

-осуществлять активную оздоровительную деятельность;

-формировать своё здоровье.

-факторы, влияющие на здоровье человека;

-причины некоторых заболеваний;

-виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;

-о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;

-основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

1.3. Рабочая программа

Учебный план. Содержание программы. Тематическое планирование

Учебный план	№	Тема	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
	1	Вводное занятие	3 часа	1 час Мир движений. ОРУ на формирование правильной	2 часа Игровые упражнения

			осанки. Техника безопасности на занятиях.	
2	Раздел «Бегай, прыгай, играй»	25	2 часа Обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.	24 часов Беседы Игры
3	Раздел «Профилактика травматизма»	1 час	1 час Обучение учащихся приемам по предупреждению травматизма. Охрана труда	1 час Практическое занятие
4	Раздел «Соревнования»	5 часов	1 час Способствовать развитию по профилактике простудных заболеваний, расширить гигиенические знания и навыки учащихся.	4 часов Беседы, Соревнования Викторина Эстафеты
Итого	Всего	35	5	30

Содержание программы

Программа «Спортландия» носит комплексный характер, что отражено в интеграции образовательной области «Здоровье» с такими областями как: «Физическая культура», «Безопасность», «Коммуникация», «Социализация», «Познание», «Художественное творчество»

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- активное использование спортивной площадки
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- организация питания учащихся;
- организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на

дорогах.

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Характеристика видов деятельности
	Мир движений. Движения в спорте	Беседа: « Движение жизнь», виды движений
	Красивая осанка. Как сделать осанку красивой	Беседа « Что такое осанка» виды осанки, как проверить ОРУ на формирование осанки
	Правила гигиены дома, в школе, на улице. Практическое занятие	Беседа: «Правила гигиены дома, в школе, на улице» Практическое занятие
	Правила поведения на занятиях.	Беседа : Техника безопасности Правила поведения на занятиях
	Что такое игра?	Правила игры. Играем.
	Салки с бегом	Игра «Салки с бегом»
	Салки с мячом	Игра «Салки с мячом»
	За мной	Игра «За мной»
	Совушка	Игра «Совушка»
	Кот и мышка	Игра «Кот и мышка»
	Кот и мышка	Игра «Кот и мышка»
	Спортивная эстафета	Спортивная эстафета с мячами
	Спортивная эстафета	Спортивная эстафета с нестандартным оборудованием
	Выбираем бег.	Игра «Кто быстрее?», «Сумей догнать»
	Метко в цель.	Игра «Метко в цель», «Салки с большими мячами»
	Учись быстроте и ловкости	«Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»
	Самый гибкий.	Игра «Снип –Снап», «Быстрая тройка»
	Через кочки и пенечки	Игра «Через кочки и пенечки»
	Сила нужна каждому.	«Кто сильнее?», «Салки со стопами, «Удочка с прыжками»
	Игры с мячом	Игра «Подвижная цель» «

		Охотники и утки»
	Эстафеты	Спортивные эстафеты
	Спортивные эстафеты с нестандартным оборудованием	Спортивные эстафеты
	Подвижные игры на внимание	
	Малые зимние олимпийские игры	Соревнования. Эстафеты
	Самый сильный	«Очистить свой сад от камней»,
	Развитие быстроты.	«Командные салки», «Сокол и голуби»
	Кто быстрее?	«Найди нужный цвет», «Разведчики»
	Салки с бегом	Игра «Салки с бегом»
	Развитие быстроты.	«Командные салки», «Сокол и голуби»
	Развиваем точность движений	Игра «Воробушки и кот»
	Путешествие по островам	Игра «Бездомный заяц», Лягушки в болоте
	Комбинированная эстафета	Командное соревнование
	Большая спортивная эстафета	Командное соревнование
	Малые олимпийские игры	Командное соревнование
	Движения в спорте	Подвижные игры на координацию

2 Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Это составная часть дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, содержащая комплекс основных характеристик образования: этапы образовательного процесса; всего часов по программе; продолжительность учебного года; начало учебного года; сроки контрольных процедур.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортландия» носит вариативный характер, при необходимости может быть скорректирована по часам и последовательности изучения.

Этапы образовательного процесса	1 год	
Всего часов по программе	35	
	Теория	Практика
	5	30
Продолжительность учебного года	35 недель	

	<table border="1"> <tr> <td>Начало учебного года</td> <td>1 сентября 2023 г.</td> </tr> <tr> <td>1 полугодие</td> <td>01.09.2023 – 29.12.2023 г.</td> </tr> <tr> <td>Промежуточная аттестация</td> <td>24.12.2023 г.</td> </tr> <tr> <td>2 полугодие</td> <td>09.01.2024 – 24.05.2024 г.</td> </tr> <tr> <td>Промежуточная аттестация</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>Итоговая аттестация</td> <td>24.05.2024</td> </tr> </table>	Начало учебного года	1 сентября 2023 г.	1 полугодие	01.09.2023 – 29.12.2023 г.	Промежуточная аттестация	24.12.2023 г.	2 полугодие	09.01.2024 – 24.05.2024 г.	Промежуточная аттестация	-	Итоговая аттестация	24.05.2024
Начало учебного года	1 сентября 2023 г.												
1 полугодие	01.09.2023 – 29.12.2023 г.												
Промежуточная аттестация	24.12.2023 г.												
2 полугодие	09.01.2024 – 24.05.2024 г.												
Промежуточная аттестация	-												
Итоговая аттестация	24.05.2024												
<p>Формы текущего контроля/промежуточной аттестации</p>	<p>С целью определения уровня усвоения образовательной программы, а также для повышения эффективности и улучшения качества физической подготовки проводится аттестация учащихся в течение всего периода обучения. Аттестация проходит в два этапа: входящая диагностика и итоговая аттестация. (Приложение 2)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Год обучения</th> <th colspan="3">Вид и дата проведения</th> </tr> <tr> <th>входящая</th> <th>промежуточная</th> <th>итоговая</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>На начало реализации программы</td> <td>-</td> <td>По итогам реализации программы</td> </tr> </tbody> </table> <p>Формы проведения аттестации: контрольное занятие Методы проведения аттестации: <i>Теория</i> - устный опрос. <i>Практика</i> – сдача контрольных нормативов. Формы подведения итогов реализации программы Итоговое занятие, соревнования</p>	Год обучения	Вид и дата проведения			входящая	промежуточная	итоговая	1	На начало реализации программы	-	По итогам реализации программы	
Год обучения	Вид и дата проведения												
	входящая	промежуточная	итоговая										
1	На начало реализации программы	-	По итогам реализации программы										
<p>Материально-техническое обеспечение</p>	<p>Перекладина, стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая жесткая, мячи: набивные весом 1 кг., мишени для метания, маты гимнастические, палка гимнастическая, скакалка детская, мат гимнастический, кегли, сетка для переноски и хранения мячей, обруч пластиковый детский, рулетка измерительная, манишки, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, мячи гандбольные, сетка волейбольная, щит баскетбольный тренировочный, компрессор для накачивания мячей, средства первой помощи</p>												
<p>Информационное обеспечение</p>	<p>Обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу, гандболу, футболу, баскетболу. Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению, методические издания по физической культуре для учителей, плакаты методические, экранно-звуковые пособия</p>												
<p>Кадровое обеспечение</p>	<p>Педагог дополнительного образования, высшая квалификационная категория, соответствие требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда России от 05.05.2018 г. №298н).</p>												

<p>Методические материалы</p>	<p>Занятия в объединении «Спортландия» должны носить учебно-тренировочную направленность. В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игр, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры. С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначать помощников и давать им задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока. Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.</p> <p>Руководитель секции должен систематически следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями, классными руководителями. Он должен прививать навыки к общественно полезному труду, сознательному отношению к занятиям. Воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к победе. Вся воспитательная работа в секции «Спортландия» осуществляется в соответствии с планом воспитательной работы школы.</p>
<p>Оценочные материалы</p>	<p>В процессе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортландия» контроль за уровнем усвоения материала носит систематический характер и проводится на каждом занятии. <i>Педагогическое наблюдение</i> призвано обеспечить оценку роста и развития каждого учащегося с целью оказания ему своевременной помощи и поддержки, а также для целенаправленного планирования изменений в условиях, формах и видах деятельности, которые соответствовали бы их индивидуальным потребностям.</p> <p>В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортландия» разработаны:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вопросы для устного опроса; - комплекс практических заданий (Приложение 1).
<p>Список литературы</p>	<p>Н.И. Дерекляева Мастерская учителя. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья Москва «Вако» 2004г. И.Т.Коротков Подвижные игры в школе Москва. Просвещение 2012 Подвижные игры на перемене 1-4 класс Бутанаев, В.Я., Верник, А.А. Детские игры и спортивные состязания народов Хакасии. Абакан. 2010г.</p>

«Подвижные игры»

«Мяч по кругу» Дети стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. Ведущий стоит за кругом. Игроки передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Задание ведущего – коснуться мяча. Если ведущему это удалось, то игрок у кого был мяч, стает ведущим.

«Поймай рыбку» Играют две команды. Одна команда, взявшись за руки, образует "брედень" и ловит свободно передвигающихся по площадке соперников "рыбу". Пойманные игроки выбывают из игры. Через некоторое время команды меняются ролями. Выигрывает команда, поймавшая "рыбы" больше. "Рыба" считается пойманной в том случае, если рыбакам удастся образовать вокруг нее круг. Игра повторяется несколько раз.

«Цепи кованы» 2 команды встают в шеренги лицом друг к другу на расстояние 10 - 30 м. Расстояние между отдельными игроками 1 м. Играющие держатся за руки. По сигналу учителя одна из команд начинает игру словами: - Цепи кованы - Раскуйте нас. Вторая команда отвечает: - Кем из нас? и посылает игрока к команде - сопернице. Он должен попытаться разорвать цепь игроков этой команды. Если это игроку удастся, то он забирает с собой двух игроков, образовавших порванное им звено цепи. Если же нет, то он сам становится "пленником". Игроки обеих команд по очереди повторяют свои попытки.

«Змейка на асфальте» Начертить прямую и изогнутую линию и учиться ходить по ней, тренируя координацию.

«Бег с шариком» Игроки от каждой команды получают по одному шарик и ложке. По сигналу учителя игроки должны взять ложку с шариком и начать бег, стараясь не уронить шарик. Выигрывает та команда, которая справится с заданием первая.

«Нас не слышно и не видно» Учитель завязывает водящему глаза. Остальные располагаются в 20 шагах от него по кругу. Тот из детей, на кого укажет учитель, начинает осторожно приближаться к водящему. Водящий. Заслышав движение, должен указать рукой, откуда он его слышит. Если он укажет правильно, то незадачливому невидимке придется стать ведущим. Победит тот, кто сумеет приблизиться к ведущему и дотронуться его рукой.

«Третий лишний» Все становятся парами в круг. Двое водящих - в стороне. По команде учителя один убегает, другой догоняет. Убегающий подбегает к какой-нибудь паре и берет одного под руку. Тот, кто остался без пары начинает убегать. И так до тех пор, пока кого - то не поймают.

«Ворота» Двое игроков встают друг напротив друга и, взявшись за руки, поднимают руки вверх. Получаются «ворота». Остальные дети встают друг за другом и к берутся за руки. Получившаяся цепочка должна пройти под воротами.

«Ворота» произносят:

Наши ворота,

Пропускают не всегда!

Первый раз прощается,
Второй запрещается,
А на третий раз,
Не пропустим вас!

После этих слов «ворота» резко опускают руки, и те дети, которые оказались пойманными, тоже становятся «воротами». Постепенно количество «ворот» увеличивается, а цепочка уменьшается. Игра заканчивается, когда все дети становятся «воротами».

«Чужая палочка» Для этой игры берут две небольшие одинаковые палочки. По сигналу учителя нужно бросить свою палку как можно дальше и тут же побежать за палочкой противника. Побеждает тот, кто первый вернется с чужой палочкой.

«Белки, шишки и орехи» Все ребята встают, взявшись за руки, по три человека, образуя беличье гнездо. Между собой они договариваются, кто будет белкой, кто - орехом, кто - шишкой. Водящий стоит в середине площадки. Учитель кричит « белки», все белки оставляют свои гнезда и перебегают в другие. В это время водящий занимает свободное место в любом гнезде, становясь белкой. Тот, кому не хватило места в гнездах, становится водящим. Если учитель говорит « орехи», то местами меняются орехи и водящий, занявший место в гнезде, который становится орехом. Учителем может быть подана команда: белки-шишки-орехи, и тогда меняются местами сразу все.

«Пустое место» Играющих выстраивают в круг, руки за спиной. Водящий бежит за кругом и дотрагивается до руки одного из играющих. Игрок, до которого дотронулся водящий, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего занять свое место. Кто из бегущих останется без места, тот и становится водящим.

«Салки» Играющие разбегаются по площадке (она должна быть ограничена линиями), а водящий ловит их. Пойманный становится водящим. При большом количестве играющих можно выделить двух-трех водящих. В дальнейшем игру можно усложнить, оговорив способ передвижения. Например, игрокам разрешается передвигаться только спиной к щиту, на половине поля которого они находятся, т. е. бегать и ходить спиной вперед, приставными шагами, боком.

«Круговая охота» Игроки, распределенные на две команды, образуют два круга - внешний и внутренний. По сигналу педагога игроки начинают двигаться приставными шагами или скачками в разные стороны. По второму сигналу игроки внешнего 1 круга разбегаются, а игроки внутреннего круга стараются их поймать.

«Команда быстроногих» Играющие образуют четыре команды, стоящие в колоннах по одному перед линией старта. В 10-15 м от линии старта чертят кружки, в которые кладутся кубики. По сигналу педагога первые четверо бегут к кубикам, берут их, ударяют о пол и возвращаются на свое место. Игрок, прибежавший первым, получает 4 очка, вторым - 3 очка, третьим - 2 очка и четвертым - одно очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.



