

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр дополнительного образования»**

Утверждено
Педагогическим советом
(Протокол №1
от 07.09.2020 г.)

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ ДО «Центр
дополнительного образования»
И.Н. Зотов
Приказ № 69 от 01.09.2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Страна Спортландия»**

Возраст обучающихся: 8-15 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Одиноква Наталья Ивановна,
заместитель директора
Демидов Роман Сергеевич,
тренер-преподаватель

Год разработки – 2018 г.
Доработана – 2019, 2020 г.г.

г. Спасск-Рязанский

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Страна Спортландия» является модифицированной и разработана с учётом специфики учреждения, интересов учащихся на основе следующих дополнительных общеразвивающих программ:

- дополнительная общеразвивающая программа «Страна Спортландия», автор-составитель – Блинова Галина Леонидовна, педагог дополнительного образования муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Многопрофильный центр дополнительного образования детей», г. Оренбург;

- дополнительная общеразвивающая программа «Сильные, смелые, ловкие», автор-составитель Свиридова Марина Анатольевна, учитель начальных классов муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Озёрская средняя школа им. Д.Тарасова», г. Озёрск, Калининградская обл.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы определяется потребностью учащихся и родителей и обусловлена необходимостью укрепления здоровья, развития физических способностей и двигательных навыков учащихся. Её содержание включает направления деятельности, отвечающие современным требованиям и условиям образования. Это:

- оздоровление учащихся;
- трудовая деятельность (занятость школьников в каникулы);
- организация досуга.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях с учащимися спортивных упражнений и игр, что способствует эмоциональности занятий, укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Новизна программы состоит в том, что впервые в учреждении разработана программа физкультурно-спортивной направленности, в которой спортивная работа с учащимися проводится через игровую деятельность, конечным результатом которой является создание ситуации успеха и веры учащегося в самого себя. Содержание программы представляет широкий спектр деятельности в этом направлении, а также привлекательно и тем, что мероприятия отвечают интересам детей, позволяют проявить творчество, самостоятельность, что способствует удовлетворению потребности в самовыражении личности и самоутверждении.

Педагогическая целесообразность данной программы состоит в повышении двигательной активности учащихся; в развитии двигательных

качеств: ловкости, гибкости, быстроты, специальной выносливости; в повышении функциональных возможностей организма, то есть программа отвечает потребности общества в формировании здоровой, творческой личности. Особая роль педагога состоит в правильном выборе методов и приемов обучения, которые должны соответствовать предыдущему опыту учащегося, его знаниям и умениям.

Отличительной особенностью данной программы является то, что учащиеся под руководством педагога-организатора Центра будут выступать волонтерами по пропаганде здорового образа жизни. Программа в полной мере учитывает все нюансы возрастных особенностей и физиологических возможностей детей и спланирована на достижение реальных результатов.

Программа адресована обучающимся 8-15 лет, для которых занятия физической культурой и спортом будут способствовать совершенствованию всех функций организма, укреплению нервной, сердечно – сосудистой, дыхательной систем, опорно–двигательного аппарата, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным влияниям внешней среды, содействуют повышению общего культурного уровня. К занятиям допускаются все желающие указанных выше возрастных категорий детей, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом.

Содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии с **базовым уровнем сложности**.

Срок освоения программы – 1 год

Общее количество часов, необходимых для освоения программы – 144 часа в год. Количество часов в неделю – 4 часа (3 раза в неделю: 2 занятия по 1 часу и одно занятие продолжительностью 2 часа).

Формы обучения и виды занятий.

Образовательная деятельность по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Страна Спортландия» осуществляется в очной форме.

Основной формой организации деятельности является комбинированное занятие. При такой форме организации большее количество времени занимает практическая часть.

Программа предусматривает *групповую* форму занятий (состав групп – постоянный). При изучении данного курса целесообразно использовать такие виды занятий как спортивные состязания, спортивные конкурсы, «Весёлые старты», праздники и другие формы игровой деятельности

Цель и задачи программы.

Цель программы: популяризация здорового образа жизни через привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом,

содействие максимальному раскрытию их творческих способностей через спортивно - игровую деятельность.

Задачи программы:

предметные:

- Освоить знания по физической культуре, ее роли в формировании здорового образа жизни.
- Обучить навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.
- Обучить учащихся простейшим методам оценки физического, функционального и эмоционального состояния.

личностные:

- Воспитывать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и культурно-массовой деятельности.
- Формировать интерес учащихся к занятиям физической культуры, приобщать к здоровому образу жизни.
- Формировать ответственное отношение учащихся к порученному делу, готовность отстаивать свои позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

метапредметные:

- Развивать творческие способности учащихся, их этические и эстетические качества.
- Развивать потребность в повышении двигательной активности как основы здорового образа жизни.
- Развивать физические качества и повышать функциональные возможности организма учащихся.

Содержание программы Учебный план

№ п/п	Содержание	Кол-во часов			Формы контроля аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний	1	1	-	
	1. Здоровье и физическое развитие человека. Образ	1	1	-	Беседа,

	жизни как фактор здоровья.				опрос.
2.	Спортивные и подвижные игры	35	1	34	
	1. Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр на свежем воздухе и в закрытых помещениях	1	1	-	Беседа, опрос.
2-3	2.Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».Эстафеты.	2	-	2	Наблюдение, соревнование
4-5	3.Игра: «Фигуры». Эстафеты.	2	-	2	Наблюдение, соревнование
6-7	4.Игры: «Пятнашки», «Жмурки».Эстафеты.	2	-	2	Наблюдение, соревнование
8-9	5.Игры: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде».Эстафеты.	2	-	2	Наблюдение, соревнование
10-11	6.Игры с мячом:»Передай и не бросай», «Передай другому».Эстафеты.	2	-	2	Наблюдение, соревнование
12-13	7.Игры: «Сова», «Успей выбажать».Эстафеты.	2	-	2	Наблюдение, соревнование
14-15	8.Игра: «Займи свое место».Эстафеты.	2	-	2	Наблюдение, соревнование
16-17	9.Игры: «Найди мячи», «Мяч водящему». Эстафеты.	2	-	2	Наблюдение, соревнование
18-19	10.Игты: «Веревочка»,	2	-	2	Наблюдение,

	«Кенгурята».Эстафеты.				соревнование
20-21	11.Игры: «Попади в цель», «Туда и обратно».Эстафеты.	2	-	2	Наблюдение, соревнование
22-23	12.Игры: «Передай шарик», «Белочки». Эстафеты.	2	-	2	Наблюдение, соревнование
24-25	13.Игры: «Ловишки-перебежки», «Лиса в курятнике». Эстафеты.	2	-	2	Наблюдение, соревнование
26-27	14.Игры: «Мышеловка», «Паровозики».Эстафеты	2	-	2	Наблюдение, соревнование
28-29	15.Игры: «Кот и мыши», «С кочки на кочку». Эстафеты.	2	-	2	Наблюдение, соревнование
30-31	16.Игры: «Покати-догони», «Удочка».Эстафеты.	2	-	2	Наблюдение, соревнование
32-33	17.Игры «Пчелки», «Прыгай выше и дружнее». Эстафеты.	2	-	2	Наблюдение, соревнование
34-35	18.Игры: «Третий лишний», «Пустое место». Эстафеты	2	-	2	Наблюдение, соревнование
3.	Подвижные игры на основе баскетбола.	25	1	24	
1.	1.Техника безопасности при проведении подвижных игр на основе баскетбола.	1	1	-	Беседа, опрос.
2-7	2.Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.Игра: «Бросай-поймай».Эстафеты.	6	-	6	Наблюдение, соревнование

8-11	3.Бросок мяча снизу в кольцо.Игра: «Попади в цель». Эстафета с мячом.	4	-	4	Наблюдение, соревнование
12-14	4.Игры:» Метко в цель», «Конники спортсмены», «Кенгурята».Эстафета прыжками.	3	-	3	Наблюдение, соревнование
15-18	5.Игра: «Перемена мест», эстафета по кругу.	4	-	4	Наблюдение, соревнование
19-22	6.Игры: «Мяч в кольцо», «Быстрые и ловкие». Эстафеты.	4	-	4	Наблюдение, соревнование
23-25	7.Игры: «Передай не зевай», «Передача мяча в колоннах».Эстафета с обменом мячей.	3	-	3	Наблюдение, соревнование
4	Зимние виды игр.	23	1	22	
1	1.Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр на свежем воздухе в зимний период.	1	1	-	Беседа. Опрос.
2-4	2.Игры: «Быстрые упряжки», «На санки». Игры по выбору.	3	-	3	Наблюдение, соревнование
5-7	3. Разучивание игр: «Пройди и не задень», «Зима и лето», катание на ватрушках.	3	-	3	Наблюдение, соревнование
8-11	4. Игры: «Идите за мной», «Гонки парами». Игры по выбору: снежки, катание с горок.	4	-	4	Наблюдение, соревнование
12-15	5.Игра: «Защита крепости».Самостоятельные	4	-	4	Наблюдение,

	игры: снежки, катание с горки.				соревнование
16-20	6.Игры: «Будь внимателен», «Через препятствие». Игры по выбору.	5	-	5	Наблюдение, соревнование
21-23	7.Игра: «Снежный ком» Игры по выбору: снежки, катание с горок.	3	-	3	Наблюдение, соревнование
5	Подвижные игры на основе гимнастики	27	1	26	
1.	1 Техника безопасности при проведении подвижных игр на основе гимнастики.	1	1	-	Беседа, опрос.
2-5	2.Игры с обручем: «Игольное ушко», «Сквозь обруч». Эстафеты с обручем.	4	-	4	Наблюдение, соревнование
6-11	3. Игры со скакалками: «Скок- поскок», «Прыгай выше и дружнее».Эстафета со скакалками.	6	-	6	Наблюдение, соревнование
12-17	4.Игры с гимнастической палкой:«Быстрые упряжки», «Перебежки-перепрыжки».Эстафета с палочкой.	6	-	6	Наблюдение, соревнование
18-23	5.Игры: «Переправа», «В свою норку». Эстафета по кругу.	6	-	6	Наблюдение, соревнование
24-27	6. Упражнения на гимнастической скамье. Игра: «Паровозик».	4	-	4	Наблюдение, соревнование
6	Подвижные игры на	31	1	30	

	основе легкой атлетики				
1.	1.Техника безопасности при проведении подвижных игр на основе легкой атлетики.	1	1	-	Беседа, опрос.
2-5	2.Разновидности ходьбы. Ходьба по гимнастической скамье. Ходьба с преодолением препятствий.	4	-	4	Наблюдение, соревнование
6-9.	3.Ходьба под счет. Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Игра: «Гуси – гуси»	4	-	4	Наблюдение, соревнование
10-13	4.Бег 30 метров.Бег с препятствием. Игра: «Догони». Эстафета по кругу.	4	-	4	Наблюдение, соревнование
14-17	5.Прыжок в длину с места.Прыжок в длину с разбега.Прыжки через гимнастическую скамью. Игра «Прыг – скок».Встречная эстафета.	4	-	4	Наблюдение, соревнование
18-23	6.Равномерный бег 3 мин. Чередование бега и ходьбы. Игра «Не намочи ног». Эстафета «Перенеси предметы».	6	-	6	Наблюдение, соревнование
24-27	7.Бросок теннисного мяча на дальность. Бросок мяча в горизонтальную цель.Игра: «Ловишки с приседанием».Эстафета.	4	-	4	Наблюдение, соревнование
28-31	8.Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мой веселый, звонкий	4	-	4	Наблюдение, соревнование

	мяч».Эстафета.				
7.	Малые олимпийские игры	2	-	2	тестирование
	Итого:	144	6	138	

Содержание учебного плана

1.Основы знаний – 1 час

2. Спортивные и подвижные игры – 35 час.

1. Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр на свежем воздухе и в закрытых помещения – 1 час

2.Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».Эстафеты – 2 часа

3.Игра: «Фигуры». Эстафеты – 2 часа

4.Игры: «Пятнашки», «Жмурки».Эстафеты – 2 часа

5.Игры: «Переправа», «В свою норку». Эстафета по кругу – 2 часа

6.Игры: «Будь внимателен», «Через препятствие». Игры по выбору – 2 часа

7. Игры: «Сова», «Успей выбажать».Эстафеты – 2 часа

8.Игра: «Займи свое место».Эстафеты – 2 часа

9.Игры: «Найди мячи», «Мяч водящему». Эстафеты- 2 часа

10.Игы: «Веревочка», «Кенгурята».Эстафеты – 2 часа

11.Игры: «Попади в цель», «Туда и обратно». Эстафеты – 2 часа

12.Игры: «Передай шарик», «Белочки». Эстафеты – 2 часа

13.Игры: «Ловишки- перебежки», «Лиса в курятнике». Эстафеты – 2 часа

14.Игры: «Мышеловка», «Паровозики». Эстафеты – 2 часа

15.Игры: «Кот и мыши», «С кочки на кочку». Эстафеты – 2 часа

16.Игры: «Покати-догони», «Удочка». Эстафеты – 2 часа

17.Игры «Пчелки», «Прыгай выше и дружнее». Эстафеты – 2 часа

18.Игры: «Третий лишний», «Пустое место». Эстафеты – 2 часа

3. Подвижные игры на основе баскетбола – 25 часов

1.Техника безопасности при проведении подвижных игр на основе баскетбола.- 1 час

2.Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.Игра: «Бросай-поймай».Эстафеты – 6 часов

3.Бросок мяча снизу в кольцо.Игра: «Попади в цель». Эстафета с мячом – 4 часа

4.Игры:» Метко в цель», «Конники спортсмены», «Кенгурята».Эстафета прыжками – 3 часа

5.Игра: «Перемена мест», эстафета по кругу – 4 часа

6.Игры: «Мяч в кольцо», «Быстрые и ловкие». Эстафеты – 4 часа

7.Игры: «Передай не зевай», «Передача мяча в колоннах».Эстафета с обменом мячей – 3 часа

4. Зимние виды игр – 23 часа

1.Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр на свежем воздухе в зимний период – 1 час

2.Игры: «Быстрые упряжки», «На санки». Игры по выбору – 3 часа

3. Разучивание игр: «Пройди и не задень», «Зима и лето», катание на ватрушках – 3 часа

4. Игры: «Идите за мной», «Гонки парами». Игры по выбору: снежки, катание с горок – 4 часа

5.Игра: «Защита крепости».Самостоятельные игры: снежки, катание с горки – 4 часа

6.Игры: «Будь внимателен», «Через препятствие». Игры по выбору – 5 часов

7.Игра: «Снежный ком» Игры по выбору: снежки, катание с горок – 3 часа

5. Подвижные игры на основе гимнастики – 27 часов

1 Техника безопасности при проведении подвижных игр на основе гимнастики – 1 час

2.Игры с обручем: «Игольное ушко», «Сквозь обруч». Эстафеты с обручем – 4 часа

3. Игры со скакалками: «Скок- поскок», «Прыгай выше и дружнее».Эстафета со скакалками – 6 часов

4.Игры с гимнастической палкой:«Быстрые упряжки», «Перебежки-перепрыжки».Эстафета с палочкой – 6 часов

5.Игры: «Переправа», «В свою норку». Эстафета по кругу – 6 часов

6. Упражнения на гимнастической скамье. Игра: «Паровозик»- 4 часа

6. Подвижные игры на основе легкой атлетики – 31 час

1.Техника безопасности при проведении подвижных игр на основе легкой атлетики – 1 час

2.Разновидности ходьбы. Ходьба по гимнастической скамье. Ходьба с преодолением препятствий – 4 часа

3.Ходьба под счет. Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Игра: «Гуси – гуси»- 4 часа

4.Бег 30 метров. Бег с препятствием. Игра: « Догони». Эстафета по кругу- 4 часа

5.Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Прыжки через гимнастическую скамью. Игра «Прыг – скок». Встречная эстафета – 4 часа

6.Равномерный бег 3 мин. Чередование бега и ходьбы. Игра «Не намочи ног». Эстафета «Перенеси предметы» - 6 часов

7.Бросок теннисного мяча на дальность. Бросок мяча в горизонтальную цель. Игра: «Ловишки с приседанием». Эстафета – 4 часа

8.Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мой веселый, звонкий мяч». Эстафета – 4 часа

7. Малые олимпийские игры – 2 часа

Формы контроля и аттестации

Для определения результативности усвоения дополнительной общеразвивающей программы «Страна Спортландия» предполагаются такие формы контроля и аттестации обучающихся:

- текущий контроль – наблюдение, соревнование;
- промежуточный (итоговый контроль) – тестирование.

Планируемые результаты

Личностные

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и культурно-массовые мероприятия,
- умение оценивать ситуацию и находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время игровой деятельности
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям
-

Метапредметные

- понимание физической культуры как явления, способствующего формированию здорового образа жизни учащихся
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений
-

Предметные

- способность преодолевать трудности, выполнять задания по технической и физической подготовке
- выполнение упражнений координационной, ритмической и пластической направленности
- развитие физических качеств

Комплекс организационно-педагогических условий:

Календарный учебный график

Количество учебных недель – 36

Из них: 1 полугодие – 16 недель, 2 полугодие – 20 недель.

Количество часов в неделю – 4 часа в неделю (144 часа в год)

Начало учебного года: 01 сентября 2018 г.

Окончание учебного года: 31 мая 2019 г.

Продолжительность каникул:

осенние – с 03.11 по 09.11.2018 г. (7 дней)

зимние – с 28.12.2018 г. по 11.01.2019 г. (15 дней)

весенние – с 23.03 по 30.03.2018 г. (8 дней)

Сроки контрольных процедур: текущий контроль осуществляется по итогам изучения определённой темы (раздела).

Проведение аттестации учащихся

- в начале учебного года (входной контроль исходного уровня знаний и умений обучающихся)

- по итогам первого полугодия (промежуточный контроль),

- в конце учебного года (по итогам реализации программы) – итоговый контроль).

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

1. Рекомендуемая площадь для занятий спортивными видами в организациях дополнительного образования (Приложение N 1 к СанПиНу 2.4.4.3172-14) не менее 4 м² на 1 ребенка.
2. Полы в зале должны быть дощатыми некрашеными или покрыты специальным линолеумом.
3. Покрытие площадок и физкультурной зоны должно быть травяным, с утрамбованным грунтом, беспыльным либо выполненным из материалов, не оказывающих вредного воздействия на человека.
4. Перечень спортивного оборудования и инвентаря
Спортивные игры:
 1. Мяч футбольный массовый
 2. Сетка волейбольная
 3. Мяч волейбольный массовый
 4. Насос для накачивания мячей с иглой
 5. Сетка для хранения мячей
 6. Конус игровой
 7. Ракетки для бадминтона
 8. Воланы
 9. Мяч б\бПодвижные игры
 1. Набор для подвижных игр
 2. Сумка для подвижных игр
 3. Коврик гимнастический – 5 шт
 4. Палка гимнастическая – 15 шт
 5. Обруч гимнастический – 15 шт
 6. Скакалка гимнастическая – 15 шт

Алгоритм учебного занятия

1. Вводная часть.

1. Создание рабочей обстановки.
 2. Постановка задач перед занимающимися.
 3. Введение в содержание основной части.
- Продолжительность вводной части около 1 мин.

2. Подготовительная часть.

1. Общая разминка. Задача общей разминки – активизировать (разогреть) мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных систем организма, тесно связанных с физической нагрузкой, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Обычно для этого применяется медленный бег и гимнастические упражнения для всех основных групп мышц.

3. Специальная разминка. Готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняются специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия.

4. Разучивание игр.

Продолжительность подготовительной части от 15 до 30 мин (зависит от подготовленности занимающихся и характера предстоящего задания).

4. Заключительная часть. Постепенно снижается функциональная активность занимающегося и организм приводится в сравнительно спокойное состояние. Это достигается с помощью медленного бега, ходьбы, упражнений на расслабление.

При необходимости в заключительной части проводится анализ проделанной работы, определяются задания для самостоятельной подготовки и др.

Литература

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2006.- 205 с.
2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
3. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
4. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
5. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
6. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2006. – 124 с.

7. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
8. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
9. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
10. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2005. – 112 с.
11. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2005. – 268 с.
12. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575821

Владелец Зотов Иван Николаевич

Действителен с 10.05.2021 по 10.05.2022