

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ САКСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЕЛИЗАВЕТОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»
САКСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

Рассмотрено
Протокол заседания
педагогического совета
№ 3 от « 17 » 05 2022г.

Утверждено:
Приказ № 16 от « 17 » 06 2022г.
Директор Меметов Ф.А.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«СПОРТИВНЫЙ ЧАС»

Направленность физкультурно-спортивная
Срок реализации программы – 1 год (36 часов)
Вид программы модифицированная
Уровень ознакомительный (стартовый)
Возраст обучающихся 7 – 10 лет
Составитель: Аметова Ленера Шевкетовна
Должность: педагог дополнительного образования

с. Елизаветово,
2022 г.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Нормативно-правовая основа программы

Рабочая программа составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 01.07.2020) ;
2. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31.07.2020);
3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
4. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
5. Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 № 16);
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
7. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р;
8. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.12.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
11. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
12. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
13. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении

информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

14. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.016 № ВК641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

15. Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;

16. Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 10.09.2019);

17. Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Елизаветовская средняя школа» Сакского района Республики Крым;

18. Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным программам МБОУ «Елизаветовская средняя школа» Сакского района Республики Крым.

1.1.2. Направленность программы

Общеразвивающая программа “Спортивный час” имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.

Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма на более высокую ступень развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Приобретаемые на уроках физической культуры знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм

физических упражнений: утренней зарядке, гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх во время перемен и во время прогулок, дополнительных занятий во внеурочное время.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность. Вне учебная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Они нравятся практически всем дошкольникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

1.1.3.Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время большое внимание уделяется физическому развитию подрастающего поколения. Содержание программы, принцип построения, развитие и воспитание детей в системе может обеспечить комплексное физическое развитие, потребность в двигательной деятельности, приобщение к здоровому образу жизни, воспитание интереса к спортивным играм.

1.1.4.Новизна

Новизна данной образовательной программы заключается в том, что она ориентирована на интерес и пожелания учащихся, учитывает их возрастные потребности, стимулирует социальную и гражданскую активность, что даёт способ отвлечения детей от негативного воздействия и позволяет мотивировать их на развитие необходимых навыков. Развитие физических способностей детей осуществляется в интеграции учебно-воспитательного процесса и кружковой работы. Особое внимание уделяется формированию двигательных навыков и закреплению на основе высокой степени повторяемости и оптимальной последовательности способам владения мячом: ведение, броски, передачи, обманные движения ит.п.

Занятия проводятся эмоционально, с большим использованием игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений с мячом.

Содержание программы сориентировано на создание у детей хорошей физической подготовки, воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма.

1.1.5. Отличительные особенности данной программы

Отличительной особенностью программы является обучение детей играм с мячом с помощью игровых заданий, что повышает мотивацию детей к занятиям, развивает их активность. Игровые, технологии, протекающие в специально организованных условиях по определённым правилам, разворачиваясь на деятельной основе путями и средствами, адекватными возрасту обучающихся, постепенно разовьют и учебную деятельность, которые помогут сохранить высокую работоспособность, исключить переутомление детей.

Предлагаемая учебная программа по физической культуре знакомит обучающихся с русскими народными играми, игровыми ситуациями, в которых отражаются национальный аспект, истоки самобытности культуры русского народа. Процесс формирования первичных умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей, ведь детские подвижные игры несут огромную, и может быть самую важную роль в физическом развитии ребёнка.

Рекомендуется создать благоприятные условия для проведения занятий в облегчённой одежде, со специальными ковриками для выполнения упражнений на полу.

Основу учебного материала составляют игры, сходные по определённым признакам:

- ☐ по видовому отражению национальной культуры (отражается отношение к окружающей природе, быт русского народа, игры русских детей, вечная борьба добра против зла);
- ☐ по интенсивности используемых в игре движений (игры бывают малой, средней и высокой интенсивности);
- ☐ по содержанию и сложности построения игры (простые, переходящие, командные); по способу проведения (с водящим, без водящего, с предметами, без предметов, ролевые, сюжетные);
- ☐ по физическим качествам, преимущественно проявленным в игре (игры, преимущественно способствующие воспитанию силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости);
- ☐ по отношению к структуре занятий (для подготовительной, основной, заключительной частей занятий).

Данная классификация предназначена для того, чтобы облегчить учителю планирование занятий с младшими школьниками и наглядно обозначить соответствие народных игр разделу программы.

1.1.6. Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что в настоящей программе соединены вопросы теории и практики в развитии физических способностей детей. Исходя из этого практические, словесные и

наглядные методы обучения дают возможность для развития индивидуальных способностей детей. Технологии игровых методик развивают кругозор, развивают познавательную деятельность и компетентность учащихся, формируют необходимые умения и навыки, необходимые в повседневной жизни. Здоровьесберегающие технологии позволяют во время занятий равномерно распределить между детьми различные виды деятельности. Использование информационно-коммуникативных технологий повышает мотивацию к занятиям, создаёт благоприятные условия для лучшего взаимодействия педагога и ребёнка. Программа носит сбалансированный характер и направлена на физическое развитие воспитанников. Программа «Спортивный час» включает в себя изучение и овладение оздоровительными приёмами, направлена на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

1.1.7.Адресат программы

Программа рассчитана на возраст 7-10 лет, количество человек в группе 18-25 человек, к занятиям допускаются обучающиеся независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности по заявлению родителей на согласие заниматься подвижными играми и медицинского заключения о состоянии здоровья обучающихся.

В период 7-10 лет ребёнок осваивает примерно 90% общего объёма двигательных навыков, приобретаемых в жизни. В период интенсивного развития двигательного анализатора в коре мозга в 7 лет двигательные навыки усваиваются быстро. Чем большим объёмом движений он овладевает в этот период, тем легче осваиваются элементы технического мастерства в избранной специализации. Процесс овладения двигательными навыками зависит от типологических свойств нервной системы. Период первого детства является сенситивным для формирования основных локомоций и координационных механизмов. Чем больше двигательных навыков закладывается в этом возрасте, тем богаче и разнообразнее двигательная активность человека и возможность приспособления его к условиям жизни.

1.1.8.Объём и сроки освоения программы

Программа курса «Спортивный час» рассчитана на один год (36 часов) Занятия проходят 1 раз в неделю по одному академическому часу (45 минут). Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики подвижных игр. В практической части углублено изучаются технические приёмы и тактические комбинации. В занятиях с обучающимися 7-10 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику и учебно-развивающие игры. В данной программе представлено содержание работы на этапе начальной подготовки.

Условия приёма детей: в секцию принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

1.1.9. Уровень программы

По уровню освоения программа ознакомительная (стартовая), т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

1.1.10. Формы обучения

Форма обучения: очная.

1.1.11. Особенности организации образовательного процесса

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- ☐ групповые, теоретические и практические занятия;
- ☐ соревнования различного уровня (тренировочные, школьные);
- ☐ подвижные игры, эстафеты;
- ☐ командная, малыми группами, индивидуальная.

Определяющей формой организации образовательного процесса поданной программе является секционные, практические занятия и соревнования по подвижным играм. Главная задача педагога дать обучающимся основы владения подвижными играми. Образовательный процесс строится так, чтобы обучающиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Занятия групповые. Состав групп постоянный. Группа смешанная 7 – 10 лет.

1.1.12. Режим занятий, период и продолжительность

Программа по подвижным играм реализуется на базе МБОУ «Елизаветовская средняя школа». Занятия проводятся в спортивном зале один раз в неделю по одному академическому часу (45 минут).

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недель занятий в год непосредственно в условиях школы.

1.2. Цель и задачи

Цель: воспитание разносторонне развитой личности, формирование основ здорового и безопасного образа жизни, развитие физических и творческих способностей посредством систематических занятий спортивными играми.

Задачи:

Образовательные:

- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые обучающимися на уроках физкультуры;
- освоить технику подвижных игр;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- расширение спортивного кругозора детей;
- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Воспитательные:

- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности В результате обучения учащиеся должны знать:

- ☐ основы истории развития игр в России;
- ☐ влияние физических упражнений на организм спортсмена;
- ☐ гигиену и самоконтроль спортсмена;
- ☐ основы правил, технику и тактику игр в футбол, баскетбол, гандбол, волейбол, лапту.

Должны уметь:

- ☐ технически правильно осуществлять двигательные действия избранной

спортивной игры;

☐ использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

☐ управлять своими эмоциями;

☐ эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

☐ пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий.

Демонстрировать:

☐ игру во все предложенные спортивные игры по упрощенным правилам;

☐ участие в соревнованиях по одной из спортивных игр;

☐ соблюдение норм поведения в коллективе, правил безопасности и личную гигиену;

☐ помощь друг другу и учителю;

☐ поддержку товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовку;

☐ активность, выдержку и самообладание.

1.3. Воспитательный потенциал программы

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы учащиеся привлекаются к участию (подготовке, проведению) в мероприятиях района, учреждения, объединения: благотворительных акциях, выставках, мастер-классах, лекциях, беседах и т.д.; в конкурсных программах различного уровня, направленных на развитие физкультуры и спорта.

1.4. Содержание программы: учебный план, содержание учебного плана

№ п/п	Наименование раздела, темы.	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие/ Основы знаний. Входной контроль	1	-	1	Опрос
2	Игры малой интенсивности	1	3	4	Текущий
3	Эстафеты с бегом, прыжками, передачей мяча и другими предметами	1	4	5	Текущий
4	Игры без разделения на команды	1	2	3	Текущий
5	Игры разных народов	1	2	3	Текущий
6	Командные игры и Соревнования Промежуточный контроль	1	4	5	Итоговый
7	Силовые игры	1	2	3	Текущий
8	Спортивные игры по упрощенным правилам	1	3	4	Текущий
9	Спортивные игры с соблюдением всех правил	1	5	6	Текущий
10	Итоговое занятие (итоговый контроль)	1	1	2	Контроль двигательных качеств
		10	26	36	

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

1. Вводное занятие

Основы знаний. Формирование группы, основы правил техники безопасности. Знания об основных правилах подвижных игр, навыки владения мячом.

2. Игры малой интенсивности

Теория: экскурсия в историю игр, показ видеофильмов. Знания об основных правилах подвижных игр, способа выбора водящих, начальные

навыки владения мячом.

Практика: Игры малой интенсивности «Великаны-гномы», «Море волнуется раз», «Кто дальше бросит», «Лягушки на болоте»

3. Эстафеты с бегом, прыжками, передачей мяча и других предметов

Теория: что такое эстафета, основные правила проведения эстафет, судейство эстафет (слайд-шоу).

Практика: начальные навыки владения мячом, передачи и ловля. Начальные навыки прыжков с ноги на ногу, на двух ногах, на одной ноге, через вращающуюся скакалку. Умение ориентироваться в игровом пространстве. Эстафеты «Рыболовы», «Перебежки», «Челнок», эстафеты с лазанием по гимнастической скамейке, эстафеты с большим и малым мячом, эстафеты с различными предметами, эстафеты парами.

4. Игры без деления на команды

Теория: команда, цели, задачи команды, правило успеха, единый дух команды, командные виды спорта.

Практика: игры без деления на команды: «Заплетись плетень», «Жмурки», «Стрелок», «Мяч по кругу», «Чай-чай», «Угадай и догони», «Просо», «Гимнастическая стенка».

5. Силовые игры

Теория: История развития силовых игр, силовых видов спорта (слайд-шоу)

Практика: Силовые игры: «Удержи круг», «Тесный круг», «Перетягивание палки», «На прорыв», «Бой петухов», «Похитители огня», эстафеты с бегом и прыжками, эстафеты с ведением мяча.

6. Игры разных народов

Теория: знакомство с историей появления игр, их названий, правила ведения игры.

Практика: «Хлопки в ладоши» (Япония), «Один в круге» (Венгрия), «Охотничий мяч» (Франция), «Вытолкни из круга» (Казахстан), «Неразбериха», (Куба), «Лес, болото, озеро» (Белоруссия), «Галки» (Молдавия), «Хромая утка» (Украина), «Огонь - вода» (Украина), «Чухур» (Азербайджан).

7. Командные игры и соревнования

Теория: привитие чувства командного духа, участие в соревнованиях

Практика: «Успей взять кеглю», «Сбей мяч», «Бег за флажками», «Перетягивание по кругу», «Мяч среднему».

8. Спортивные игры по упрощенным правилам

Теория: скоростно-силовые качества, ловкость, разучивание элементарных считалок, зачинов и пр.

Практика: пионербол, волейбол, мини-футбол

9. Спортивные игры с соблюдением всех правил

Теория: Спортивные игры. История спортивных игр. Последние достижения на олимпиадах. Просмотр кинофильма по истории спортивных игр. Основы судейства.

Практика: правила ведения игр, основные приемы, тактика ведения, совершенствование техники ведения и координации. Пионербол, волейбол, мини-футбол.

10. *Итоговое занятие*

Подведение итогов, просмотр фотографий, слайд –шоу, заключительная игра, сдача нормативов.

Каждое занятие начинается с разминки в виде игры типа: «Запрещенное движение», «Угадай капитана». «Затейник», «Если весело живется», «Почта».

Календарно-тематическое планирование (Приложение 2)

1.5. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы «Спортивный час»

Применение программы направлена: на формирование первичных общеучебных умений и навыков у учащихся.

Игры развивают ловкость, гибкость, силу, моторику рук, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы и законы физики. Они разнообразны, развлекательны и эмоциональны. Помимо того, народные игры имеют огромное значение для духовно- нравственного, эстетического, семейного воспитания так, как знакомят с национальными игровыми традициями и культурой. введение детей в предметную область физической культуры. 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 результаты освоения программы:

- ☐ формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

- ☐ формирование ценностей многонационального российского общества, становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

- ☐ формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- ☐ овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

- ☐ развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- ☐ развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- ☐ развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- ☐ формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД:

- ☐ рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;

☐ самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели, структурирование знаний (в конце изучения темы).

Коммуникативные УУД:

☐ адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

☐ задавать вопросы;

☐ контролировать действия партнёра.

Регулятивные УУД:

принимать и сохранять учебную задачу, учитывать установленные правила в планировании и контроле способа действия, различать способ и результат действий. Борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий.

В ходе игр вырабатывается и взаимопонимание партнеров в коллективе, необходимое в командных и лично-командных соревнованиях. Правильно построенная система тренировки в подготовительном периоде (в том числе и с применением подвижных игр) помогает подвести спортсменов к достижению наилучшей спортивной формы в нужный момент.

Особенно большое место игры занимают в переходном периоде тренировки, в котором должны быть созданы условия для отдыха,

завершение восстановительных процессов после напряженных соревнований и в то же время сохранена тренированность. К числу обусловленной природой потребностей человека относится потребность к тренировке мышц и внутренних органов. Потребность к получению внешней информации.

Игра представляет собой сбалансированную систему, вплотную со спортом.

Предметными результатами освоения учащимися программы являются следующие умения:

Ученик научится:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения

двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Ученик получит возможность научиться:

- у выпускника начальной школы выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения;
- младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- умение работать в коллективе.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график (приложение 4)

Учебный период - с 01 сентября по 31 мая.

Количество учебных недель – 36 недель.

Продолжительность каникул – 01 июня – 31 августа.

На освоение учебного материала отводится 36 часов в год.

Программа рассчитана на 1 год обучения. 1 раз в неделю по 1 часу.

Продолжительность занятий определяется с учетом психофизиологического развития и допустимой нагрузки и составляет 1 академический час (45 минут).

2.2. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Кадровое обеспечение

Кадровое обеспечение реализации программы «Спортивный час» осуществляется педагогами дополнительного образования, имеющими среднее профессиональное или высшее образование по направлению подготовки и отвечающими квалификационным требованиям и профессиональным стандартам, или обучающимися по образовательным программам высшего образования по специальности и направлению подготовки и успешно прошедшие промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Технические средства: музыкальный центр, интернет, ноутбук.

Экранно-звуковые пособия: аудиозаписи.

Учебно - практическое оборудование:

1. Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек)

2. Скамейка гимнастическая жёсткая (2 м, 4 м,) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

3. Мячи: мяч малый (теннисный), мячи набивные, волейбольные, баскетбольные (на каждого ученика).

4. Палка гимнастическая (на каждого ученика).

5. Скакалка (на 5-6 человек).

6. Мат гимнастический (на 5-6 человек).

7. Рулетка.

8. Лыжи детские с креплением и палками (на 5-6 человек).

9. Кубики.

10. Кегли.

11. Секундомер.

12. Свисток.

13. Аптечка.

Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы «Спортивный час»

1) Особенности организации образовательного процесса – очно.

2) Методики:

- методика дифференцированного обучения – педагог излагает новый материал всем обучающимся одинаково, а для практической деятельности предлагает работу разного уровня сложности (в зависимости от возраста, способностей, уровня подготовки каждого);

- методика игры – педагог использует игры: дидактические, развивающие, познавательные, подвижные, народные и т. д., игры на развитие внимания, памяти, глазомера, воображения;

- информационные технологии обучения – технологии, использующие специальные технические информационные средства (компьютеры, аудио, кино, видео).

3) Методы обучения:

1. Словесный метод (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий соперника и др.).

2. Наглядный метод наглядность упражнений (показ упражнений и др.).

3. Методы практических упражнений.

4. Метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качества усвоения программы, динамики показателей физического и личностного развития.

5. Метод самореализации через творческие дела, участие в соревновательно-игровой деятельности.

4) Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, мотивация.

5) Формы организации образовательного процесса: групповые и занятия, теоретические занятия, контрольные испытания, самостоятельная подготовка.

6) Возможные формы образовательного процесса: встречи с интересными людьми, мастер-классы, открытые занятия, походы, участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.), соревнования.

7) Педагогические технологии:

- технология группового обучения;

- технология коллективного взаимообучения;

- технология игровой деятельности.

8) Алгоритм учебного занятия

Подготовительная часть

1. Упражнения общей разминки.

2. Упражнения специальной разминки.

Основная часть

1. Упражнения на совершенствование физической и технической подготовки.

3. Подвижные или спортивные игры.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление мышечного аппарата.

2. Дыхательные упражнения.

9) Дидактические материалы:

□ Правила игры в подвижные игры.

- ☐ Тестирование результатов физической подготовки.

Методические рекомендации:

- ☐ Рекомендации по организации безопасного ведения подвижной игры.
- ☐ Рекомендации по организации подвижных игр .
- ☐ Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений.
- ☐ Инструкции по охране труда.

2.3. Формы аттестации и контроля

Для подведения итогов реализации программы «Спортивный час» предполагается входная, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся. На всем протяжении обучения осуществляется контроль уровня физической, спортивно-технической, теоретической подготовленности обучающихся.

Цель аттестации – оценка успешности усвоения обучающимися разделов программы.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: грамоты, дипломы, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей, тестирование, выполнение практических заданий, упражнений, соревнования, мини-соревнования.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: открытое занятие, соревнования, конкурсы и др.

Формы контроля.

Входной контроль – проводится на начальном этапе формирования коллектива, изучаются отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка.

Текущий контроль – проводится в течение года, возможен на каждом занятии; определяет степень усвоения учащимися учебного материала, готовность к восприятию нового материала, выявляет учащихся, отстающих или опережающих обучение; позволяет педагогу подобрать наиболее эффективные методы и средства обучения.

Промежуточный контроль – проводится по окончании изучения темы, модуля, в конце полугодия, года, изучается динамика освоения предметного содержания ребенком, личностного развития, взаимоотношений в коллективе.

Итоговый контроль – проводится в конце обучения по программе с целью определения изменения уровня развития качеств личности каждого ребенка, его творческих способностей, определения результатов обучения, ориентирования на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение.

Формы проведения контроля:

1. Зачеты по теоретическим основам знаний спортивных игр.
2. Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.
3. Участие в соревнованиях (весёлые старты).
4. Самостоятельное проведение игр.

2.4. Список литературы

Литература для преподавателя:

1. «Воспитательная работа в начальной школе» - С.В. Кульневич, Т.П.Лакоценина, ТЦ «Учитель», Воронеж. 2006.
2. «Как себя вести» - В.Волина . «Дидактика плюс», Санкт-Петербург 2004.
3. «Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры»- Мир Книги, Москва. 2003.
4. «Я иду на урок» - Хрестоматия игровых приёмов обучения. «Первое сентября», Москва, 2000.
5. DVD«Уроки тётушки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2009.
6. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. - М., 1990.
7. Васильков Г.А., От игр к спорту. - М., 198
8. Глязер С., Зимние игры и развлечения, - М., 1993.
9. Железняк М.Н., Спортивные игры. 2001.
10. Ю.Жуков М.Н., Подвижные игры. - М., 2000
11. Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. - М., 1991
12. Литвинов М.Ф., Русские народные подвижные игры. - М., 1986.
13. И.Осокина Т.И., Детские подвижные игры. - М., 1989.
14. Портных Ю.И., Спортивные и подвижные игры. - М., 1984.
15. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. - «Просвещение», Москва. 2009.
16. ФГОС Примерные программы начального образования. «Просвещение», Москва, 2009.

Литература для родителей:

1. Башкиров, В. Профилактика травм у спортсменов / В.Башкиров. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 176 с., ил.
2. Куколевский, Г. Гигиена физкультурника / Г. Куколевский. – М.: «Медицина», 1971. – 80с., ил.
3. Левченко, А. Игры, которых не было. Сборник спортивно-подвижных игр / А.Левченко, В.Матысон. – М.: Педагогическое общество России, 2007. – 128с.
4. Логинов, М. Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее / М.Логинов. –СПб.: Дельта, 1998. – 208 с., ил.
5. Талага, Е. Энциклопедия физических упражнений / Е.Талага, пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412 с., ил.

Литература для обучающихся:

1. Бейлин В.Р., Ярмолюк В.А. Перекаты и кувьрки // Физическая культура в школе. – 2000. – № 2
2. Валиахметов Р.М. и др. Народная игра – лапта: метод. пособие. Г. Уфа, 2003.
3. Володченко В., Юмашев В. Выходи играть во двор! – М.: Молодая гвардия, 1984.
4. Ермолаев Ю.А., Ермолаева Ю.Ю., Винникова Е.Е., Счастливая О.Э. Народные подвижные игры: учеб. пособие.– М., 1990.
12. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу» - Москва: Физкультура и спорт, 1974г
5. Лепешкин В.А. Лapta. Как сделать ее популярной // Физкультура в школе. – 1993. – № 4.
6. Правдин В.А. и др. Спортивные игры – игра для всех - Москва: Физкультура и спорт, 1966г
7. Скопинцев А.Г. Народные спортивные игры // Знание. –1990. – № 6.
8. Спортивные игры. Пер. с нем. Под общ. Ред. М. Фидлер – Москва: Физкультура и спорт, 1972г
9. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Спортивные игры - Москва: Физкультура и спорт, 1983г
10. Черемисин В.П., Ермолаев Ю.А. Народные игры в системе воспитания детей и подростков: учеб.-метод. пособие. – МГАФК, 2004.
11. Щербакова И.Н. Упражнения со скакалкой. – М.: Советский спорт, 1991.

3. Приложения

Приложение 1

Оценочные материалы

Оценочный материал по программе «Спортивный час»

Диагностика обучающихся осуществляется в конце 1 полугодия и 2 полугодия по двум показателям:

Теоретическая подготовка (знания игр по темам программы)

1. Устный опрос проводится с целью выявления предметных знаний о играх в начале учебного года, а также в течении года по темам программы.

2. Тестирование проводится в конце учебного года с целью подведения итогов по предметным знаниям программы.

☐ Низкий уровень (1балл)- ребёнок не справляется с тестированием т.е. правильных ответов не более чем 1-2 вопросов теста, его объём знаний по программе менее чем $\frac{1}{2}$.

☐ Средний уровень (2балла)- ребёнок ответил на 3-4 вопроса, его объём знаний по программе составляет более $\frac{1}{2}$.

☐ Высокий уровень (3балла)- ребёнок справился с тестом, ответил на 5-6 вопросов значит освоен практически весь объём знаний по программе.

Практическая подготовка

1. Наблюдение осуществляется в течении всего года с целью выявления личностных, метапредметных качеств каждого ребёнка.

2. Самостоятельное проведение игр проводиться в конце 1 полугодия как итоговое занятие по пройденным темам программы с целью выявления личностных и метапредметных качеств каждого ребёнка.

3. Праздник – проводиться в конце учебного года с целью подведения итогов по пройденному курсу программы.

☐ Низкий уровень (1балл)- ребёнок не может самостоятельно провести игру т.к. не может объяснить содержание и правила игры или отказывается проводить игру.

☐ Средний уровень (2балла)- ребёнок проводит самостоятельно игру, используя алгоритм проведения игр и помощь педагога, т.к. затрудняется в объяснениях содержания и правил игры.

☐ Высокий уровень (3балла)- ребёнок без замечания, без помощи педагога самостоятельно проводит игру, используя алгоритм проведения игр, считалки, вовлекая всех ребят в игру.

☐

Все баллы суммируются и выводятся в общий балл

Показатели	Формы и методы диагностики	Сроки проведения	Уровень оценки (в баллах)

Теоретическая подготовка Теоретические знания по темам программы	устный опрос тестирование	в течение года конец года	3-высокий 2-средний 1- низкий
Практическая подготовка Практические умения по программе: Самостоятельность Культура игрового общения Коммуникативная культура	Наблюдение Самостоятельное проведение игр Праздник	в течение года конец года	3-высокий 2-средний 1-низкий

Педагогический контроль

Контроль осуществляется в начале и в конце года.

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

Контрольное упражнение	Возраст	Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег 30 м	7	7,5	7,3	5,6	7,6	7,5	5,8
	8	7,1	7,0	5,4	7,3	7,2	5,6
	9	6,8	6,7	5,1	7,0	6,9	5,3
	10	6,6	6,5	5,0	6,6	6,5	5,2
Челночный бег 3*10м	7	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,2
	8	10,4	10,0	9,1	11,2	10,8	9,7
	9	10,2	9,9	8,8	10,8	10,3	9,3
	10	9,9	9,5	8,6	10,4	10,0	9,1
Прыжок в длину с места, см	7	100	115	155	90	110	150
	8	110	125	165	100	125	155
	9	120	130	175	110	135	160
	10	130	140	185	120	140	170
Наклон вперед из положения сидя	7	1	4	9	2	7	11
	8	1	4	7	2	7	12
	9	1	4	7	2	7	13
	10	2	5	8	3	9	14
Подтягивания на перекладине (мальчики – на высокой, девочки-на	7	1	2	4	2	5	12
	8	1	2	4	3	6	14
	9	1	3	5	3	7	16
	10	1	3	5	4	8	18

низкой)							
Бег 1000м/с	7	-	-	-	-	-	-
	8	-	-	-	-	-	-
	9	6,00	5,30	5,00	7,00	6,30	6,00
	10	5,30	5,00	4,30	6,30	5,40	

Методические материалы

**Календарно – тематическое планирование
Дополнительной общеразвивающей программы
«Спортивный час» для возраста 7-10 лет**

№ п/п	Тема занятий	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту	Форма аттестации/контроля.	Примечание (корректировка)
1	Вводный инструктаж ТБ на занятиях по спортивным играм. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Игры «Быстро по своим местам», «Запрещенное движение», эстафеты с элементами спринтерского бега.	1			Текущий	
2	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. строевые упражнения. Игры «Цепочка», «Третий лишний».	1			Текущий	
3	Пионербол. ОРУ. Игра «Охотники и утки». Прыжки со скакалкой – 50 раз.	1			Текущий	
4	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Комбинированные эстафеты».	1			Текущий	
5	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Игры «Быстро по своим местам», эстафетный бег с предметами.	1			Текущий	
6	Пионербол. ОРУ. Игра «Встречные эстафеты», «Охотники и утки»	1			Текущий	
7	Техника прыжка в длину. (закрепление)	1			Контроль двигательных качеств	
8	Разновидности ходьбы, бега, ОРУ. Игры «Мячи за линию», «Рывок за мячом». Техника метания мяча	1			Текущий	

	(обучение)					
9	Разновидности ходьбы, бега. П/игра «Лови парами», «Охотники и утки!». ОРУ Техника метания мяча(закрепление)	1			Текущий	
10	Баскетбол (обучение). ОРУ.П/игра «Вызов номеров». Прыжки со скакалкой – 50 раз по два подхода.	1			Текущий	
11	Бег, беговые упражнения с полосой препятствий. Бег с преследованием 20-30сек. Метание малых мячей на дальность. Игра в футбол.	1			Текущий	
12	Разновидности ходьбы и бега. П/игра «Лови парами», «Охотники и утки». ОРУ. Техника прыжка в длину (закрепление).	1			Текущий	
13	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. П/игры «Быстро по своим местам», эстафетный бег с предметами.	1			Текущий	
14	Баскетбол (закрепление). ОРУ. П./игра «Вызов номеров». Прыжки со скакалкой -50раз*2 подхода.	1			Текущий	
15	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Акробатика. П/игры «Вороны и воробьи». Техника прыжка в высоту (обучение).	1			Текущий	
16	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Акробатика. П/игры «Удочка». Техника прыжка в высоту (закрепление)	1			Текущий	
17	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. П/игра «Быстро по местам. Эстафетный бег с предметами.	1			Текущий	
18	ОРУ. П/игра «Охотники и утки». Бег по кругам. Прыжки со скакалкой -50 раз*3 подхода.	1			Текущий	
19	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. П/игры «Быстро по своим местам».	1			Текущий	

	Эстафетный бег с предметами.					
20	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Строевые упражнения. П/игра «Третий лишний».	1			Текущий	
21	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. П/игра «Быстро по местам. Техника передачи эстафетной палочки.	1			Текущий	
22	Пионербол. ОРУ. П/игра «Охотники и утки». Бег по кругам (техника). Прыжки со скакалкой – 50 раз*3 подхода.	1			Текущий	
23	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Акробатика. П/игры «Удочка». Прыжки в высоту.	1			Текущий	
24	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Акробатика. П/игры «Вороны и воробьи». Прыжки в высоту.	1			Текущий	
25	Баскетбол (закрепление). ОРУ. П/игра «Вызов номеров». Прыжки	1			Текущий	
26	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Акробатика. П/игры «Удочка». Прыжки в высоту.	1			Текущий	
27	Пионербол. ОРУ. П/игра «Встречные эстафеты», «Охотники и утки», «Комбинированные эстафеты».	1			Текущий	
28	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Строевые упражнения. П/игра «Третий лишний». Техника передачи эстафетной палочки.	1			Текущий	
29	Баскетбол (закрепление). ОРУ. П/игра «Вызов номеров». Метание мяча.	1			Текущий	
30	Пионербол. ОРУ. П/игра «Встречные эстафеты», «Охотники и утки», «Комбинированные эстафеты».	1			Текущий	
31	Разновидности ходьбы и бега. П/игра «Лови парами»,	1			Текущий	

	«Охотники и утки». ОРУ. Прыжки в длину.					
32	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Строевые упражнения. П/игры «Цепочка», «Третий лишний». Техника высокого старта.	1			Текущий	
33	Пионербол. ОРУ. П/игра «Встречные эстафеты», «Охотники и утки». Метание мяча.	1			Текущий	
34	Контрольное тестирование \ бег 30м, прыжки с/м,6мин бег, метание мяча/	1			Контроль двигательных качеств	
35	Мини-футбол. Правила игры. Комбинированные эстафеты.	1			Текущий	
36		1			Текущий	

Лист корректировки

Все изменения, дополнения, вносимые педагогом в Программу в течение учебного года, должны быть согласованы с администрацией учреждения и внесены в лист корректировки программы.

Лист корректировки
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

(название программы)			
№ п/п	Причина корректировки	Дата	Согласование с заведующим подразделения (подпись)

Календарный учебный график

Уровень обучения – ознакомительный, год обучения – первый.

[illegible]

Пронумеровано, пронумеровано и
скреплено печатью 24 л.

Директор

Ф.А. Меметов

