

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол №4 от
«19» августа 2023г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «СШ»

С.В.Огоренко

«19» августа 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«От игры к спорту»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый
Возраст обучающихся: 5-12 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель программы:
Методист
Бейдина В.П.

г. Минусинск
2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.1.Пояснительная записка	3-4
1.2.Цели и задачи программы	3-4
1.3. Содержание программы	4-9
1.3.1.Учебный план	4-5
1.3.2.Содержание учебного плана	9
1.3.Планируемые результаты	9
2. Комплекс организационно-педагогических условий	9-12
2.1. Формы аттестации	9
2.2 . Оценочные материалы	9-10
2.3. Условия реализации программы	10
2.4. Методические материалы	10-11
2.5. Список литературы	12
2.5.Рабочая программа	13-30
- календарный учебный график	16
3.Приложение№1. Оценочные материалы.	25-27
4.Приложение №2. Примерный перечень вопросов для анкетирования обучающихся	27-30

1.1.Пояснительная записка

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность** и ориентирована на укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся.

Актуальность предлагаемой образовательной программы обусловлена политикой государства в области физической культуры и спорта - оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения. Регулярные занятия физической культурой и спортом являются универсальным механизмом сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. Воспитывать потребность в физической активности и формировать здоровый образ жизни нужно с самого детства.

Новизна и отличительная особенность программы заключается в том, что в рамках одной программы обучающиеся получают теоретические знания в области физической культуры и здорового образа жизни, знакомятся с разными видами спорта и посредством подвижных игр овладевают новыми двигательными действиями.

Адресат программы

Программа разработана для детей 5-12 лет, желающих заниматься спортом и имеющих разрешение врача.

Минимальный состав группы – 10 человек, максимальный -25 человек.

Прохождение учебного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей и степени физической и технической подготовленности занимающихся, соблюдая преемственность задач, средств, методов обучения детей.

Формы обучения по программе: очная

Объем и срок: Объем - 72 часа. Срок освоения программы 1год.

Режим занятий: Занятия проводятся 2 раза в неделю по одному часу (время академическое).

Формы организации занятий:

- Групповые практические и комбинированные занятия.

1.2. Цель программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни посредством знакомства обучающихся с различными видами спорта и вовлечение их в подвижные игры.

Задачи программы:

- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, способствовать сохранению и укреплению здоровья обучающихся посредством физических упражнений и подвижных игр;
- ознакомить обучающихся с видами спорта: спортивной акробатикой, греко-римской борьбой, легкой атлетикой, дзюдо;
- развивать физические качества обучающихся: выносливость, гибкость, силу, скоростные качества, координацию движений.

1.3.Содержание программы.

Учебный план.

№ п/п	Раздел / Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	теори я	практи ка	
1.	Общая физическая подготовка	24	6	18	
1.1.	История развития физической культуры. Общие понятия и функции.		4	9	Опрос, педагогическое наблюдение
1.2	Физические упражнения на развитие двигательных качеств.		2	9	Педагогическое наблюдение, тесты на развитие двигательных качеств, эстафеты.
2.	Подвижные игры.	17	3	14	
2.1	Правила и содержание подвижных игр.		2	2	опрос
2.2.	Подвижные игры на развитие двигательных способностей		1	12	наблюдение
3.	Виды спорта:	28	8	20	
3.1.	Легкая атлетика	7	2	5	
3.1.1	История развития легкой атлетики. Виды легкой атлетики.		1	1	опрос

3.1.2	Развитие двигательных способностей посредством легкой атлетики.		1	4	Наблюдение
3.2.	Греко-римская борьба	7	2	5	
3.2.1	История развития греко-римской борьбы.		1	1	опрос
3.2.2	Упражнения на укрепление опорно-двигательного аппарата. Имитационные упражнения.		1	4	наблюдение
3.3.	Дзюдо	7	2	5	
3.3.1	История развития дзюдо		1	1	беседа
3.3.2	Обучение элементам борьбы дзюдо		1	4	наблюдение
3.4.	Спортивная акробатика	7	2	5	
3.4.1	История развития спортивной акробатики. Техника безопасности на занятиях акробатикой		1	1	беседа
3.4.2	Изучение техники акробатических упражнений.		1	4	Наблюдение, тестирование
4.	Итоговое тестирование	3	1	2	
4.1.	Теоретический зачет		1		анкетирование
4.2	Тесты на развитие двигательных качеств.			2	тестирование
	Всего часов	72	18	54	

Содержание учебного плана.

Раздел 1. Общая физическая подготовка.

Тема. История развития физической культуры. Понятие общая физическая подготовка.

Теория: Знакомство с историей развития физической культуры. Понятие и функции ОФП. Личная и общественная гигиена. Режим для школьников.

Практика: Тестирование физической подготовленности. Составление комплекса ОРУ. Подвижные игры и эстафеты на развитие двигательных качеств.

Форма контроля: Опрос, педагогическое наблюдение.

Тема. Физические упражнения на развитие двигательных качеств.

Теория: Какими упражнениями можно развивать двигательные качества: выносливость, ловкость, гибкость, скорость, силу. Правила работы со спортивным инвентарем и оборудованием.

Практика: Физические упражнения на развитие двигательных качеств: гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах, (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без, на месте и в движении, индивидуально, с партнером и в группе. Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, и др.). Игры с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям из разных видов спорта.

Форма контроля: опрос, педагогическое наблюдение, тесты на развитие двигательных качеств.

Раздел 2. Подвижные игры.

Тема. Правила и содержание подвижных игр.

Теория: Правила и содержание подвижных игр.

Практика: Подвижные игры на развитие двигательных способностей:

подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, лазанием и перелезанием, с предметами и без предметов, комбинированные эстафеты.

Игры, совершенствующие технику бега и прыжков: «Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит?», «Совушка».

Форма контроля: опрос, педагогическое наблюдение

Раздел 2. Подвижные игры.

Тема. Подвижные игры на развитие двигательных способностей.

Теория: Техника безопасности на занятиях подвижными играми.

Практика: Подвижные игры на развитие двигательных способностей:

Игры, совершенствующие ориентирование в пространстве: «Два Мороза», «Волки во рву», «Гуси-лебеди», «Космонавты».

Игры, совершенствующие технику метаний: «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Попади в мяч»

Игровые комплексы

Игры-задания позволяют на хорошем эмоциональном фоне формировать основы тактики и техники ведения противоборства. Это система игр для усвоения взаимных технических элементов поединка с сохранением или сменой взаиморасположения, дистанций, захватов, упоров, освобождений от них, способов, ритма и направления передвижений и комбинирования этих элементов в различных сочетаниях.

Игры в касания

Сюжет игры, ее смысл – кто быстрее коснется определенной части тела партнера.

Форма контроля: опрос, педагогическое наблюдение

Раздел 3. Виды спорта. Легкая атлетика.

Тема. История развития легкой атлетики. Виды легкой атлетики

Теория: Знакомство с историей развития легкой атлетики и ее видами.

Практика:

Обучение технике высокого и низкого старта.

Обучение технике прыжка в длину с места.

Обучение метанию малого мяча.

Форма контроля: опрос, педагогическое наблюдение.

Раздел 3. Виды спорта. Легкая атлетика.

Тема. Развитие двигательных способностей посредством легкой атлетики.

Теория: Двигательные способности человека. Какими средствами их можно развивать.

Практика: Развитие двигательных способностей посредством легкой атлетики.

Обучение основам техники: бега и специальным беговым упражнениям, прыжков и специальным прыжковым упражнениям, метаний.

Упражнения на выносливость.

Разновидности бега: медленный бег, переменный бег, повторный бег.

Упражнения скоростной направленности.

Бег из различных исходных положений по команде «Марш!»; движения руками как при беге свободно, быстро и очень быстро; бег с высоким подниманием бедра, сгибая ноги назад, с прямыми ногами, движения ногами при беге в висе;

Упражнения скоростно-силовой направленности.

Движения руками как при беге свободно и быстро, ходьба выпадами, прыжки в выпаде со сменой ног, бег вверх по ступенькам, бег с сопротивлением, бег со старта, с различной частотой и шириной шага.

Упражнения силовой направленности. Упражнения с отягощениями, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, поднимания туловища, ног в положении лежа на спине, животе.

Упражнения на координацию и ловкость Упражнения и эстафеты с предметами, с преодолением препятствий, с бегом и прыжками.

Форма контроля: опрос, педагогическое наблюдение.

Раздел 3. Виды спорта. Греко-римская борьба.

Тема. История развития греко-римской борьбы.

Теория: Знакомство с историей развития греко-римской борьбы.

Практика: Упражнения на укрепление опорно-двигательного аппарата.

Упражнения для укрепления мышц шеи.

Наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед, назад в стороны; кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук.

Упражнения на мосту.

Вставание на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук.

Форма контроля: опрос, педагогическое наблюдение.

Раздел 3. Виды спорта. Греко-римская борьба

Тема. Упражнения на укрепление опорно-двигательного аппарата. Имитационные упражнения

Теория: Знакомство с основными правилами и приемами греко-римской борьбы.

Практика: Упражнения на укрепление опорно-двигательного аппарата.

Упражнения для укрепления мышц шеи.

Упражнения на мосту.

Упражнения в самостраховке.

Перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения, сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой.

Имитационные упражнения

Имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами.

Упражнения с манекеном.

Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, броски манекена.

Форма контроля: опрос, педагогическое наблюдение.

Раздел 3. Виды спорта. Борьба дзюдо.

Тема. История развития дзюдо.

Теория: Знакомство с историей развития дзюдо.

Практика: Обучение элементам борьбы дзюдо.

Ориентирование в пространстве и строевые упражнения.

Висы и упоры: вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях.

Общеразвивающие упражнения.

Форма контроля: беседа, педагогическое наблюдение.

Раздел 3. Виды спорта. Борьба дзюдо.

Тема. Обучение элементам борьбы дзюдо.

Теория: Основные приемы и правила борьбы дзюдо.

Практика: Обучение элементам борьбы дзюдо.

Равновесия: ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру. Общеразвивающие упражнения.

Базовые технические элементы - движения и действия, составляющие основу вида спорта.

Форма контроля: беседа, педагогическое наблюдение.

Раздел 3. Виды спорта. Спортивная акробатика.

Тема. История развития спортивной акробатики.

Теория: Знакомство с историей развития спортивной акробатики. Техника безопасности на занятиях акробатикой.

Практика: Изучение техники акробатических упражнений.

Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, «мост» из положения лежа, «полу шпагат», лазание по канату, упражнения с гимнастической палкой и скакалкой.

Форма контроля: беседа, педагогическое наблюдение.

Раздел 3. Виды спорта. Спортивная акробатика.

Тема. Изучение техники акробатических упражнений.

Теория: Страховка при выполнении акробатических упражнений.

Практика: Изучение техники акробатических упражнений.

Стойка на голове и на руках, «мост» на голове и на руках, «полу шпагат», лазание по канату, подтягивания, простейшие висы, упоры, прыжки через козла, коня, упражнения с мячами.

Форма контроля: беседа, педагогическое наблюдение, тест на гибкость.

Тема. Итоговое тестирование.

Теория: Виды спорта и упражнения, развивающие двигательные способности.

Практика: Сдача контрольных тестов: бег на выносливость, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, тест на гибкость, поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 30 сек.

Форма контроля: анкетирование, тестирование.

1.4. Планируемые результаты

По окончании срока освоения программы обучающиеся должны:

- уметь противостоять влиянию негативного воздействия улицы, соблюдать режим дня, питания, учебы и отдыха, соблюдать технику безопасности при самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- иметь представление о видах спорта: легкая атлетика, греко-римская борьба, дзюдо, спортивная акробатика;

- повысить уровень развития физических качеств (скоростных качеств, выносливости, силы, координации движений, гибкости);

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Формы аттестации.

Формы отслеживания и фиксации результатов: материалы анкетирования и тестирования, протоколы соревнований, дневник результатов достижений обучающихся, протоколы тестирования.

Формы контроля: наблюдение, опрос, беседа, тестирование, анкетирование.

Виды контроля и сроки проведения:

- **Входной контроль:** проводится при наборе, на начало формирования группы (в сентябре). Данный контроль нацелен на изучение: интересов ребенка, его знаний и умений, физических способностей.

- **Текущий контроль:** проводится в течение учебного года, на каждом занятии, по окончании изучения темы, раздела программы.

- **Промежуточный контроль:** проводится в конце I полугодия (в декабре-январе) учебного года. Данный контроль нацелен на изучение динамики освоения содержания изучаемой программы учащимися.

- **Итоговый контроль:** проводится в конце обучения в мае. Данный контроль нацелен на проверку освоения программы: учет изменений физических качеств обучающегося и теоретические знания.

Способы и формы предъявления и демонстрации результатов: открытое занятие для родителей, участие обучающихся в спортивных соревнованиях.

2.2. Оценочные материалы. (Приложение №1, №2.)

Контрольно-измерительные материалы:

- секундомер;
- измерительная рулетка;
- прибор для измерения гибкости;
- данные медицинских тестов;
- обследования функциональной состояния организма обучающихся.

2.3. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение.

Программа может быть реализована на базе МБУ ДО «СШ» и школьных спортивных клубов общеобразовательных учреждений города. Для реализации программы необходимо наличие спортивного зала, спортивной площадки.

Необходимый инвентарь: скакалки, гантели, гимнастические скамейки, гимнастическая лестница, маты, малые и большие мячи, гимнастические палки, эстафетные палочки, инвентарь для подвижных игр.

Для реализации программы разработаны методические материалы по разделам подготовки.

Возможна реализация программы с использованием дистанционных образовательных технологий. В рамках реализации программы предполагается составление комплексов заданий по теоретической и общефизической подготовке, составление и записывание видеоуроков. Контроль выполнения заданий обучающимися осуществляется через обратную связь с помощью социальных сетей и мессенжеров.

Кадровое обеспечение

Программа «От игры к спорту» реализуется тренерами-преподавателями, педагогами дополнительного образования, имеющими профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы.

Календарный учебный график

№ п/п	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Дата начала реализации программы	Дата окончания реализации программы
1	36	72	01.09.2020	31.05.2021

2.4. Методические материалы.

Педагог, организуя совместную деятельность с обучающимся, использует разные методы и формы обучения: словесные, наглядные, практические, дифференцированный подход, работу в парах, группах. Основным методом освоения знаний и умений в данной программе – это игра.

№ п/п	Раздел программы	Методические материалы	Методы и формы работы
1.	Общая физическая подготовка	Карточки комплексов ОРУ без предметов, с предметами, в парах, на гимнастических снарядах.	Рассказ, показ, выполнение. Работа над ошибками Их устранение. Рефлексия.
2	Подвижные игры	Карточки подвижных игр с описанием содержания, способов перестроения, правил, направленности и необходимого спортивного инвентаря. Методическая разработка «Подвижная игра-	Объяснение, показ. Выполнение упражнений. Игра

		незаменимое средство физического воспитания»	
3	Виды спорта:		
3.1	Легкая атлетика	Методические разработки по обучению технике легкоатлетических упражнений. Видеоматериалы. Кинограммы.	Объяснение, показ. Выполнение упражнений. Игра
3.2	Греко-римская борьба	Методические разработки по обучению технике греко-римской борьбе. Видеоматериалы. Кинограммы.	Объяснение, показ. Выполнение упражнений. Игра
3.3	Борьба дзюдо	Методические разработки по обучению технике дзюдо. Видеоматериалы.	Рассказ, показ, выполнение упражнений. Игра
3.4.	Спортивная акробатика	Методические разработки по обучению элементов акробатики. Видеоматериалы.	Рассказ, показ, выполнение. Игра.
4.	Тестирование	Протоколы тестирования. Анкеты.	Анкетирование. Выполнение тестов на развитие двигательных способностей.

Учебно-методический комплекс

2.5.Список литературы для педагога и родителей.

1. Акробатика. В помощь начинающим. Издательство «Физкультура и спорт». Москва, 1967
2. Галковский Н. М., Катулина А.З., Чионов Н.Г. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. Н.М. Галковского. – М.: ФИС, 1952.
- 3.Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак. (отделений) физ. воспитания пед. учеб. заведений. – М.: Просвещение, 1993.
4. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007

5. В.И.Лахов, В.И.Коваль, В.Л.Сечкин. «Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Учебно-методическое пособие. Москва, «Советский спорт», 2004.
6. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
7. Учебное пособие по борьбе дзюдо. Язык: русский, Format PAL.
8. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Для обучающихся:

1. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2012.
3. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005