



муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Лицей № 7"

660001, г.Красноярск, ул.Менжинского,15
тел.(391) 243-36-28, тел./факс (391) 243-59-14

ПРИНЯТО
школьным методическим
объединением
протокол № _____

УТВЕРЖДАЮ
директор лицея

_____ И.Д. Первалова

приказ № _____ от _____ г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Путь чемпиона

Направленность: физкультурно-спортивный
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся - 6-8 лет
Срок реализации программы – 1 год

Автор(ы):
Стехно М.П., учитель

Красноярск, 2024

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Путь чемпиона» физкультурно-спортивной направленности. Программа модифицирована и призвана помочь младшему школьнику справиться с психофизическими нагрузками, связанными со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от учащихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств.

Актуальность. Актуальность данной программы заключается в том, что она является базовой основой для подготовки обучающихся к успешному выполнению нормативов ВФСКГТО, утвержденных правительством РФ, а также необходимостью достижения образовательных результатов в соответствии с требованиями современных нормативных документов.

Данная программа имеет как оздоровительное, так и прикладное значение. Ориентирована на развитие обучающихся основных физических качеств и прикладных навыков из видов спорта: лёгкой атлетики, плавания, лыжного спорта и туризма.

Данная программа разработана в соответствии с проектом Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года; Конституцией Российской Федерации; Конвенцией о правах ребенка (одобренной Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989); Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральным законом от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»; Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196, Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р, Национальным проектом «Образование», утвержденным на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).

Педагогическая целесообразность Программы объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств, воспитание морально-волевых и духовных качеств.

Новизна программы заключается в том, что она предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Повышению мотивации школьников к занятиям по программе комплекса ГТО способствует и участие в соревнованиях по общей физической подготовке, физкультурных праздниках.

Отличительные особенности программы. При разработке программы были изучены:

- Программа внеурочной деятельности «Игровое ГТО», Смык Н.Н., МБОУ «Ладомирская средняя общеобразовательная школа Ровеньского района Белгородской области», с. Ладомирвка,

- Рабочая программа по внеурочной деятельности «Игровое ГТО», Пономарёва С.Н.,

- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подготовка к ГТО» Тимохин Г.С., ГБОУ Школа № 1223, г. Москва.

Отличительной особенностью данной программы является повышение интереса школьников к комплексу ГТО, совершенствования процесса подготовки и сдачи норм ГТО на основе его «игровой рационализации». В основе «игровой рационализации» ГТО - игровой метод, как наиболее привлекательный и естественный для детей, который в непринужденной форме повышает физическую подготовленность школьников и оказывает значительное влияние на их личностное развитие и социализацию.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 6-8 лет.

Набор на обучение происходит на добровольной основе. Уровень сформированности интересов и мотивации к данному виду деятельности не обязателен

Сроки реализации и особенности организации образовательного процесса. Продолжительность обучения детей по программе составляет 1 год.

Особенности организации образовательного процесса

Количество учебных часов в неделю: 1 учебный час (40 минут)

Количество учебных часов в программе 34 часа.

Формы и режим занятий. Режим занятий составлен в соответствии с Сан ПиН 2.4.4.3172-14. и годовым учебным календарным графиком Лицея.

Основной формой организации учебного процесса являются групповые занятия, которые проводятся 1 раз в неделю по 1 учебному часу продолжительностью 40 минут.

Основные формы организации занятий групповая с включением индивидуально ориентированных занятий.

Учебная нагрузка на обучающихся планируется, исходя из педагогической и психологической целесообразности, с учётом психических и физиологических особенностей детей.

Цели программы - удовлетворение потребностей младших школьников в движении, стабилизирование эмоций, обучение владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Задачи:

Личностные:

- Научить выражать свои эмоции,
- Научить оценивать конкретные поступки как хорошие и плохие,

Метопредметные:

- Научить определять и формировать цель деятельности с помощью учителя,
- Научить проговаривать последовательность действий во время занятия;
- Научить работать по определенному алгоритму,
- Сформировать умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя,

Предметные:

- Сформировать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми,
- Сформировать начальное представление о культуре движения,
- Научить сознательно применять физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья

- Обобщить знания об истории, культуре народных игр.
- Сформировать умение работать в коллективе.

Содержание программы «Путь чемпиона»

Учебный план

№	Тема	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	2	1	1	
2.	Подвижные игры	12	3	9	
2.1	Классические подвижные игры	4	1	3	
2.2	Подвижные игры с инвентарем	4	1	3	
2.3	Подвижные игры без инвентаря.	4	1	3	
3.	Эстафеты	7		7	
3.1	Беговые	3		3	
3.2	Круговые	2		2	
3.3	С преодолением препятствий	2		2	
4.	Соревнования	7	2	5	
4.1	Командные	4	1	3	
4.2	Индивидуальные	3	1	2	
5.	Спортивные турниры	6	3	3	
5.1	Спартакиада	2	1	1	
5.2	Весёлые старты	2	1	1	
5.3	Итоговый турнир	2	1	1	
	всего	34	9	25	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория. Знакомство. Правила поведения в спортивном зале.

Практика. Делаем памятку «Как вести себя в спортивном зале». Игры на знакомство.

2. Подвижные игры

2.1 Классические подвижные игры

Теория. Старинные русские подвижные игры. Правила игры «Лапта», «Чиж», «Городки», «Шаровки».

Практика. Игра «Лапта», игра «Чиж», игра «Городки», игра «Шаровки».

2.2 Подвижные игры с инвентарем.

Теория. Правила игры «Часовые разведчики», «Защищай товарища», «Ловкие и меткие», «Весёлый мяч».

Практика. Игра «Часовые разведчики», игра «Защищай товарища», игра «Ловкие и меткие», игра «Весёлый мяч».

2.3 Подвижные игры без инвентаря.

Теория. Правила игры «Медвежата на льдине», «Шишки, жёлуди, орехи», «Волк во рву», «Леопард и обезьяны».

Практика. Игра «Медвежата на льдине», игра «Шишки, жёлуди, орехи», игра «Волк во рву», игра «Леопард и обезьяны».

3. Эстафеты

3.1 Беговые

Практика. Эстафеты «Бег», «Тук-тук».

3.2 Круговые

Практика. Круговые эстафеты с мячом.

3.3 С преодолением препятствий

Практика. «Полоса препятствий»,

4. Соревнования

4.1 Командные

Теория. Правила игры «На болоте», «Снайпер». Правила проведения соревнований.

Практика. Игра «На болоте», игра «Снайпер», «Гонки на руках».

4.2 Индивидуальные

Теория. Правила проведения соревнований.

Практика. Соревнования по бегу, прыжки в длину, бадминтон, дартс.

5. Спортивные турниры

5.1 Спартакиада

Теория. Правила проведения спартакиады.

Практика. Бег (30 м.), метание предмета в даль, броски в баскетбольное кольцо, гибкость.

5.2 Весёлые старты

Теория. Правила проведения весёлых стартов.

Практика. Конкурс «Фейерверк», конкурс «Бег в мешках», конкурс «Носильщики», конкурс «Переход болота», конкурс «Дружная пара», конкурс «Каракатица», конкурс «Лягушка», конкурс «Прыжки в длину», конкурс «Самый сильный».

5.3 Итоговый турнир

Теория. Нормы ГТО для школьников.

Практика. Челночный бег, смешанное передвижение, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, метание теннисного мяча в цель.

Планируемые результаты обучения

Личностными результатами являются следующие умения:

- выражать свои эмоции,
- оценивать конкретные поступки как хорошие и плохие,

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД)

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя,
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- работать по определенному алгоритму,
- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя,

Предметные:

- У выпускника начальной школы выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми,
- Сформировано начальное представление о культуре движения,
- Сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья
- Обобщение знаний об истории, культуре народных игр.
- Умение работать в коллективе.

Календарно учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной аттестации
2024 - 2025	02.09.2024	31.05.2025	34	34	34	1 час 1 раз в неделю	Апрель - май

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия

Для успешной реализации программы дополнительного образования «Путь чемпиона» необходимы:

- спортивный зал и спортивная площадка, оснащённая игровым и спортивным оборудованием, дорожка разметочная для прыжков в длину с места;
- кабинет педагога, оснащённый компьютером с выходом в интернет;
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;
- раздевалка, оборудованная вешалками, шкафами, скамейками;
- спортивное оборудование и инвентарь:
- волейбольные, баскетбольные, футбольные, теннисные, набивные мячи;
- гимнастическая стенка - 6 -8 пролетов;
- перекладина гимнастическая;
- гантели, скакалки, обручи, эспандеры, тренажеры, ограничительные конусы;
- гимнастические скамейки;
- мишени для метания (обручи гимнастические диаметром 90 см, закреплённые на стене);
- рулетка измерительная (2—3 м);
- секундомер;
- средства гигиены;
- аптечка первой помощи

Методическое обеспечение:

- методическая литература;

- демонстрационные таблицы;
- учебные плакаты;

В качестве дидактического материала используются:

- наглядные пособия;
- сведения из интернета
- книги, брошюры, газетные материалы;
- фото и видеоматериалы;
- тесты;
- компьютерные презентации по темам.

Контрольно-измерительные материалы

Для отслеживания динамики образовательных результатов учащихся применяются следующие формы контроля знаний.

Текущий контроль проводится на каждом занятии и предполагает наблюдение за качеством исполнения учащимися тренировочных заданий и точностью выполнения указаний педагога.

Итоговый контроль – проводится в мае.

Формой проведения является зачёт, который включает:

- беседу по теоретическому материалу, пройденному в течение учебного года;
- сдачу норм комплекса ГТО ступени, предполагаемой данным годом обучения
- медицинскую диагностику;

участие в соревнованиях по подвижным играм внутри объединения.

Результаты итоговой аттестации заносятся в специальную Карту учащегося.

Способы отслеживания образовательных результатов:

- изменения в состоянии здоровья занимающихся: отсутствие или уменьшение по сравнению с предыдущим периодом количества простудных заболеваний;
- систематическое наблюдение за продвижением воспитанников в процессе освоения программного материала.

Оценка результативности физического, психического, социального азвития личности ребёнка складывается:

- в процессе визуальных наблюдений на занятиях;

- в ходе бесед с родителями;
- во время участия в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- выполнения нормативов

Кадровое обеспечение программы

Для успешной реализации программы важным условием является наличие педагогов, обладающих необходимыми знаниями и умениями в области физкультуры и спорта. Кадровый состав должен иметь соответствующий педагогический и организаторский опыт.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагогов

1. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Гимнастика. – М.: Просвещение, 2014.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Лыжная подготовка. – М.: Просвещение, 2014.
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре. – М.: Просвещение, 2014.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Маслов М.В. Внеурочная деятельность. Лёгкая атлетика. – М.: Просвещение, 2014. – М.: Просвещение, 2011.
5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче ГТО. – М.: Просвещение, 2016.
6. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программы внеурочной деятельности. – М.: Просвещение, 2011.

Список литературы для детей и родителей

1. Квартальнов В. А. Теория и практика туризма. М., 2013.
2. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2017
3. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте.
4. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.
5. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010
6. Раменская Т.И. «Юный лыжник» М, 2004г.
7. Травин, Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками / Ю.Г. Травин. – М.: Физкультура и спорт, 2010
8. Пьянзин А.И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2014
9. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2017

10. Ярошенко В.В. Туристический клуб школьников. М.: ТЦ Сфера,2014.

11. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Terra-спорт, 2010.

12. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015