

**Отдел образования администрации МР «Хвастовичский район»
Муниципальное казенное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр развития творчества детей и
юношества»
Хвастовичского района Калужской области**

Принято педагогическим советом:

Протокол № 3 от 31.08.2022

Утверждаю:
Директор МКОУДО «ЦРТДЮ»
Сидоров В.И.
Приказ _____ от _____



Дополнительная общеобразовательная программа

«Юный атлет»

Возраст обучающихся: 8-11 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

педагог дополнительного

образования

Юрий Алексеевич Андропов

Хвастовичи, 2022

Пояснительная записка

Обоснованием для разработки программы стали следующие нормативные документы:

- Конституция Российской Федерации
- Федеральный закон РФ «Об образовании в РФ» №273 ФЗ от 29.12.2012г.
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Устав МКОУДО «ЦРТДЮ»

1. Основные характеристики программы:

Дополнительная общеразвивающая программа общей физической подготовки «Юный атлет» реализуется в соответствии с физкультурно-спортивной направленностью.

Физкультурно-спортивная деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Актуальность. Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе, через специально организованную двигательную активность ребенка.

Практическая значимость: данная программа ориентирована на увеличение пространства, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

Новизна программы. Посредством увеличения занятий физической культурой, в том числе в игровой форме, достигается всестороннее развитие школьника.

Цель и задачи образовательной программы

Цель: Создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

Основные задачи:

оздоровительные

- Укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности.
- Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- Воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям.
- Содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровью учащихся.

развивающие

- Повышение тренировочных и соревновательных нагрузок уровня владения навыками игры в процессе подготовки.
- Развитие чувства ответственности за себя, за коллектив, за спортивные достижения команды;
- Развитие физических качеств и психических свойств личности.

воспитательные

- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- Воспитание нравственных и волевых качеств;
- Воспитание активности, сознательности и самодисциплины и на их основе создание дружного, боеспособного коллектива;
- Воспитание трудолюбия, благородства и умения переживать неудачи и радости побед.

обучающие

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время.

Направленность программы. Основная направленность программы - спортивно-оздоровительная. Содержание курса спортивно-оздоровительного направления «Юный атлет» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы то, что она составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. В связи с этим при планировании занятий учитываются индивидуальные особенности учеников, систематически оценивается реакция учащихся на предлагаемую нагрузку, идет наблюдение за самочувствием занимающихся, вовремя замечаются признаки утомления и предупреждается перенапряжение, а также формируются у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиены, режиму дня и питанию юных спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья. Для данной возрастной группы занимающихся предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, сдача норм ГТО.

Возраст учащихся: 8 – 11 лет.

Особенности набора. К занятиям допускаются все желающие дети.

Сроки реализации. Данная образовательная программа рассчитана на один год и будет реализована в 2022-2023 учебном году.

Форма организации деятельности: групповая, индивидуально-групповая. С целью максимальной реализации программы широко используется способ проведения занятий в игровой форме. В спортивно - оздоровительных группах занимаются ученики, изъявляющие желание заниматься подготовкой к соревнованиям, сдаче норм ГТО.

Режим и продолжительность занятий. Занятия будут проводиться в групповой форме как кружковая работа. Основными формами занятий будут являться теоретическая работа, практическая работа с применением полученных теоретических навыков, игры, соревнования, конкурсы. Занятия будут проходить 6 часов в неделю, всего 216 часов.

II. Планируемые результаты

Ожидаемые результаты:

Предметные результаты

К концу обучения по данной программе обучающиеся **научатся:**

- совершенствовать технику спринтерского и длительного бега;
- совершенствовать технику прыжка в длину с места;
- совершенствовать технику поднимания туловища из положения лёжа за 30 секунд;

совершенствовать технику подтягивания на высокой перекладине

Личностные:

- -снижение заболеваемости;
- -формировать физические качества;
- -воспитывать культуру общения;
- - воспитывать любовь и уважение к окружающим;

- - сблизить и сплотить детский коллектив;
- - развивать самооценку у младших школьников;
- - научить анализу собственных действий и поступков;
- - научить планированию действий;
- - развивать устную речь учащихся;
- - развивать творческие способности;
- - привить интерес к чтению дополнительной литературы и публикаций;

Познавательные:

- - проверить умение самостоятельно выбирать нужную информацию.
- - учиться определять цель деятельности с помощью учителя;
- - учиться совместно давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях;
- - учиться отличать верно, выполненное задание от неверного

Коммуникативные:

- проверить умение оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом речевых ситуаций, высказывать свою точку зрения и пытаться ее обосновывать, приводя аргумент.

Метапредметные:

- - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- - самостоятельно оценивать правильность выполнения действий.

Методы обучения: словесные, наглядные, практические упражнения.

В словесных методах часто используются

- объяснения, когда идет сообщение нового материала или дополнения к технике элементов;
- пояснения и комментарии при выполнении учащимися отдельных элементов техники, для исправления ошибок и неточностей;
- рассказ, беседа проводится при изучении инструкции по технике безопасности.

Для повышения активности деятельности учащихся на занятиях применяются следующие словесные методы:

- команды: для перестроений и построений, движений по залу;
- указания (методические и организационные);
- подсчет: для проведения упражнений разминки на месте и в ходьбе.

Наглядные методы даются с использованием непосредственного и опосредованного показа. Кроме выполнения упражнений преподавателем применяется показ наглядных пособий: карточки видео материалов.

Методы практического выполнения упражнений проводятся:

- целостным методом: строго регламентированного упражнения, частично регламентированного упражнения;
- игровым методом;
- соревновательным методом.

Способы определения результативности. Результативность усвоения программы отслеживается в три этапа:

- входной контроль – сентябрь;
- промежуточный контроль – январь, февраль;
- итоговый контроль – май.

Итоговый контроль имеет формы, направленные на обобщение программного материала по всему тематическому спектру за текущий учебный год.

Формы и виды контроля: текущий, фронтальный опрос, правила игры, выполнение правил игр, фиксирование результатов.

Контрольные испытания представляют собой демонстрацию уровня физической подготовленности обучающихся; проводятся согласно плану работы объединения четыре раза в год. Это спортивные соревнования, эстафеты, тестирование.

Активно используется технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов), при которой учащиеся принимают активное участие в оценке своей деятельности и выставления отметок. В соответствии с этой технологией и требованиями ФГОС учащиеся должны чётко знать и понимать цели своего образования, знания, которые они получают, умения, которые они осваивают.

Формой контроля являются контрольные упражнения.

Режим занятий

Занятия проводятся в течение обучения 6 раз в неделю по 1 часу (понедельник-пятница 15.00-15.45, суббота 10.00-10.45)

Задачи по годам обучения

Группа начальной подготовки (1-й год обучения):

укрепление здоровья и закаливание организма учащихся, обеспечение разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, развития быстроты, гибкости и подвижности в суставах, обучение умению расслаблять мышцы, обучение основам техники бега, прыжков и метаний, изучение правил соревнований, обучение самостоятельному ведению спортивной борьбы

В группу набираются учащиеся 8-11 лет, имеющие справки от врача.

Основными средствами общефизической подготовки на этом этапе являются занятия гимнастикой, легкой атлетикой, подвижными играми,

К концу 1-го года обучения учащиеся должны показывать следующие результаты по общефизической подготовке:

1. Бег 100 м – не более 17 сек
2. Бег 500 м – не более 2 мин.
3. Метание гранаты 700г (мальчики) – не менее 15м.
4. Метание малого мяча (девочки) – не менее 20м
5. Подтягивание на перекладине (мальчики) – 4-6 раз.
6. Отжимание от пола (девочки) – 10 раз.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Легкая атлетика	50	2	48	тестирование
2.	Футбол	35	2	33	спортивные соревнования
3.	Баскетбол	25	2	23	спортивные соревнования
4.	Гимнастика	27	2	25	тестирование
5.	Лыжная подготовка	50	2	48	спортивные соревнования
6.	Н/ теннис	25	2	23	контрольные упражнения
7.	Туризм	4	-	4	контрольные упражнения
	Итого	216	12	204	

КАЛЕНДАРНО – УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Тема	Кол-во часов	Форма работы
История развития легкой атлетики в стране. Режим и гигиена спортсменов.		беседа, обсуждение, диалог
Организация и проведение соревнований.		беседа, показ упражнения, исправление ошибок
Общая и специальная физическая подготовка.		беседа, показ упражнения, исправление ошибок
Общая и специальная физическая Подготовка.		беседа, показ упражнения, исправление ошибок
Основы техники и тактики.		беседа, показ упражнения, исправление ошибок
История развития баскетбола в стране. Организация и проведение соревнований.		беседа, обсуждение, диалог
Общая и специальная физическая подготовка.		беседа, показ упражнения, исправление ошибок
Основы техники и тактики.		беседа, показ упражнения, исправление ошибок
Основы техники и тактики.		беседа, показ упражнения, исправление ошибок
Соревнования.		беседа, показ упражнения,

		исправление ошибок
История развития гимнастики в стране. Режим и гигиена.		беседа, обсуждение, диалог
Организация и проведение соревнований.		беседа, показ упражнения, исправление ошибок
Общая и специальная физическая подготовка.		беседа, показ упражнения, исправление ошибок
Основы техники и тактики.		беседа, показ упражнения, исправление ошибок
Основы техники и тактики.		беседа, показ упражнения, исправление ошибок
История развития лыжного спорта в стране. Режим и гигиена.		беседа, обсуждение, диалог
Организация и проведение соревнований.		беседа, показ упражнения, исправление ошибок
Общая и специальная физическая подготовка.		беседа, показ упражнения, исправление ошибок
Общая и специальная физическая подготовка.		беседа, показ упражнения, исправление ошибок
Общая и специальная физическая подготовка.		беседа, показ упражнения, исправление ошибок
Основы техники и тактики.		беседа, показ упражнения, исправление ошибок
Основы техники и тактики.		беседа, показ упражнения, исправление ошибок
История развития н/тенниса в стране. Организация и проведение соревнований.		беседа, обсуждение, диалог
Общая и специальная физическая подготовка.		беседа, показ упражнения, исправление ошибок
Основы техники и тактики.		беседа, показ упражнения, исправление ошибок
Основы техники и тактики.		беседа, показ упражнения, исправление ошибок
Основы техники и тактики.		беседа, показ упражнения, исправление ошибок
Соревнования.		беседа, показ упражнения, исправление ошибок
История развития футбола в стране. Режим и гигиена.		беседа, обсуждение, диалог
Организация и проведение соревнований.		беседа, показ упражнения, исправление ошибок
Общая и специальная физическая подготовка.		беседа, показ упражнения, исправление ошибок
Основы техники и тактики.		беседа, показ упражнения, исправление ошибок
Основы техники и тактики.		беседа, показ упражнения, исправление ошибок
Туризм. Основы техники и тактики.		беседа, показ упражнения, исправление ошибок

Материально-техническое обеспечение

1. набивные мячи,
2. маты,
3. стойки,
4. перекладина - высокая и низкая,
5. гимнастические скамейки,
6. скакалки,
7. гири,
8. гантели,
9. футбольные, баскетбольные и волейбольные мячи.
10. секундомер и рулетка,
11. планка для замера гибкости, сигнальный аппарат для сгибания и разгибания рук в упоре лёжа.
12. коврик – 15 шт.
13. аптечка

Формы подведения итогов

1. Спортивные соревнования различного уровня

Список используемой литературы

Библиотечный фонд <i>Для педагога</i>	
1.	Стандарт начального общего образования по физической культуре
2.	Примерная программа по физической культуре для учащихся начальной школы (Лях)
<i>Для учащихся</i>	
1.	«Физкультура в начальной школе», Г. П. Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»
2.	«Подвижные игры 1-4 классы», А. Ю. Патрикеев; Москва: «ВАКО», 2011.