

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 9»  
Энгельсского муниципального района Саратовской области

Принята  
Педагогическим советом  
протокол № 20 от 27.05.2024

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ № 9»  
*С.Ф. Родионова*  
Приказ № 606/од от 06.06.2024



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«СПОРТЛАНДИЯ»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Возраст обучающихся:** 4-6 лет

**Срок реализации программы:** 7 месяцев

**Разработчик программы:**

Бумарсков Алексей Игоревич,  
педагог дополнительного образования

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа предназначена для занятий по программе «Спортландия» в рамках осуществления платных образовательных услуг.

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортландия» физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии с Положением о разработке и условиях реализации дополнительных общеразвивающих программ МОУ «СОШ № 9» (Приказ № 440/од от 30.05.2020г.).

Все задачи физического воспитания учащихся может решить в рамках дополнительного образования детей:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- повышение физической активности органов и систем организма школьников;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- освоение основ двигательных навыков и умений.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике. Также рекомендую давать занимающимся задание на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств.

Большое значение отводится по физической подготовке, направленной на развитие физических способностей организма. Также выделяется общая и специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка - предусматривает всестороннее развитие физических возможностей.

**Актуальность программы.** Программа направлена не только на усвоение предусмотренных знаний и соответствующих умений, но и общее развитие обучающихся, включающее в себя развитие надпредметных умений к самостоятельной организации собственной деятельности по решению задач и проблем, готовности к самоизменению, саморазвитию и самовоспитанию.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в том, что содержание программы, формы, методы и технологии обучения помогают наиболее эффективному решению комплекса обучающих, развивающих и воспитательных задач и достижению поставленной цели. Она способствует развитию тех качеств личности, тех особенностей психических процессов и тех видов деятельности, которые определяют становление устойчивых познавательных интересов детей и успешное обучение их в школе.

**Отличительными особенностями** рабочей программы по данному курсу являются: игра, преподносимая на фоне познавательного материала.

Известно, что, играя, дети всегда лучше понимают и запоминают материал. Данная программа построена так, что большую часть материала обучающиеся не просто активно запоминают, а фактически сами же и открывают: разгадывают, расшифровывают, составляют... При этом идет развитие основных интеллектуальных качеств: умения анализировать, синтезировать, обобщать, конкретизировать, абстрагировать, переносить, а также развиваются все виды памяти, внимания, воображение.

**Адресат программы:** дети 4-6 лет.

**Возрастные особенности:** Обучающимся этого возраста свойственна любознательность, проявляется самостоятельность, формируется волевое поведение, целеустремленность, т.е. желание добиться поставленной цели.

**Сроки реализации программы:** 7 месяцев (28 недель, с 15.09.2022 по 30.04.2023)

**Режим занятий:** 2 занятия в неделю, продолжительность занятий 1 час.

**Форма обучения** – очная.

**Принцип набора:** свободный.

## 1.2. Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы

**Цель:** развитие двигательных способностей и приобщение к систематическим занятиям физической культуры учащихся.

В соответствии с целью формируются следующие **задачи:**

### **Обучающие:**

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры.

### **Развивающие:**

- совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- развитие и совершенствование физических и психомоторных качествах детей, обеспечивающих высокую дееспособность;
- способствование профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата, психофизических нарушений.

### **Воспитательные:**

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи.

## 1.3. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы

### **Предметные:**

- улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам;
- укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия;
- овладение знаниями об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры.

### **Метапредметные:**

- повышение уровня ответственного отношения детей к себе, к своему здоровью и физической культуре;
- повышение двигательной активности детей;
- развитие терпения и воли, идущие одновременно с формированием у ребенка высокой самооценки.

### **Личностные:**

- развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых черт, коммуникативных способностей;
- ценностное отношения к своему здоровью и физической культуре.

## 1.4. Содержание дополнительной общеразвивающей программы

### **Учебный план.**

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации и контроля
1.	Вводное занятие	1	1	0	Собеседование
2.	Теоретическая подготовка	4	3	1	Беседа
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	12	2	10	Соревнования
4.	Акробатика и техника самостраховки	15	1	14	Соревнования

5.	Подвижные игры	24	3	21	Наблюдение
	<b>Всего</b>	<b>56</b>	<b>10</b>	<b>46</b>	

### Содержание учебного плана

#### **Введение в дисциплину**

Теория: Организационное собрание детей: знакомство с ребятами, режим работы, содержание работы и план занятий на учебный год. Правила техники безопасности в спортивном зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования.

#### **Теоретическая подготовка**

Теория: Знакомство с гигиеническими требованиями, основами анатомии, физиологии и биомеханики, оказание первой медицинской помощи. Изучение истории образования и развития спорта в России, этикет спортсмена, правила соревнований.

Практика: Соблюдение техники безопасности.

#### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

Теория: Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках. Основы самостраховки при выполнении упражнений.

Практика: Комплексы общеразвивающих упражнений на месте, в движении, с предметами и без. Бег на выносливость. Прыжковые упражнения, упражнения на гибкость и координацию движений.

#### **Акробатика и техника самостраховки при падении.**

Теория: Беседа на тему: «Влияние акробатических упражнений на физическое развитие обучающихся».

Практика: Упражнения в группировке, кувырок вперед, назад, гимнастический мостик, стойка на лопатках.

#### **Подвижные игры**

Теория: Знакомство с русскими народными играми, с их историей. Правила проведения подвижных и народных игр, соревнований и праздников, правила поведения во время игр. Применение игровых навыков в жизненных ситуациях.

Практика: Упражнять детей в быстром беге, развивать ловкость и быстроту реакции с играми «Хитрая лиса», «Пустое место», «Ловишки», «Горелки с платочком» и «Золотые ворота». Сплочение группы (команды), выработка тактического мышления, умения действовать скоординировано совместно с командой в игре «Крепость», «Птица без гнезда», «Белки, орешки, желуди», «В каком порядке, лежали предметы», «Запрещенное движение». Тренировка беглости мышления, памяти, отработка умения оперативно реагировать на действия друг друга, развитие глазомера через игры с мячом «Мяч сверху», «Сохрани ленту», «Совушка», «Передал-беги»(игра с мячом), «Перекинь мяч».

### **1.5. Формы аттестации и их периодичность**

В процессе реализации программы педагог отслеживает предметные, результаты и формирование метапредметных качеств личности учащихся. Для определения результативности освоения программы используются следующие виды контроля:

- входной контроль – оценка исходного уровня знаний перед началом реализации программы (форма проведения – беседа);
- промежуточный контроль – оценка качества усвоения учащимися материала (формы проведения – викторины, ситуативные задачи, вопросы, тесты, мультимедийные дидактические игры);
- итоговый контроль – оценка уровня достижений учащихся по завершении освоения программы.

Форма подведения итогов реализации программы – итоговое тестирование.

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Методическое обеспечение

Образовательный процесс предполагает применение интерактивных методов обучения и различных педагогических технологий: личностно-ориентированного обучения, дифференцированного обучения, игрового обучения и здоровьесберегающих технологий.

Форма организации учебной деятельности – групповая.

Процесс обучения выстраивается на основе традиционных дидактических принципов (наглядности, непрерывности, целостности, вариативности, психологической комфортности).

Подведение итогов по результатам освоения программы проходить в форме итогового тестирования.

### 2.2. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Важную роль при создании благоприятной образовательной среды имеет информационное, дидактическое, материально-техническое обеспечение программы.

Информационное и дидактическое обеспечение:

- дидактический материал: таблицы, наглядные пособия,
- демонстрационные карточки, мультимедийные презентации по разделам программы, видеоматериал и др.;
- методики преподавание дисциплин данной направленности, методические разработки, рекомендации (см. Список литературы);
- компьютер с выходом в INTERNET, доступ к справочно-поисковым системам.

Материально-техническое обеспечение:

- к занятиям учащимся нужно иметь доступ к персональному компьютеру с выходом в INTERNET, e-mail.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования.

### 2.3. Календарный учебный график

Программа «Спортландия» рассчитана на 56 занятий, 2 занятия в неделю по 1 часу.

№ п/п	Наименование тем занятия	Дата проведения	
		План (Даты проставляются в соответствии с расписание для каждой группы)	Корректировка
1.	Знакомство. Правила техники безопасности в спортивном зале		
2.	Знакомство с гигиеническими требованиями.		
3.	Изучение истории образования и развития спорта в России		
4.	Этикет спортсмена, правила соревнований		
5.	Игры. Соблюдение техники безопасности		
6.	Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках.		
7.	Основы самостраховки при выполнении упражнений.		
8.	Комплексы общеразвивающих упражнений на месте		
9.	Комплексы общеразвивающих упражнений в движении		
10.	Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами		
11.	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов		

12.	Бег на выносливость.		
13.	Прыжковые упражнения		
14.	Упражнения на гибкость		
15.	Упражнения на координацию движений		
16.	Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без		
17.	Упражнения на гибкость и на координацию движений		
18.	Влияние акробатических упражнений на физическое развитие обучающихся		
19.	Разучивание упражнений в группировке		
20.	Закрепление упражнений в группировке		
21.	Разучивание упражнений кувырок вперед		
22.	Закрепление упражнений кувырок вперед		
23.	Разучивание упражнений кувырок назад		
24.	Закрепление упражнений кувырок назад		
25.	Отработка упражнений кувырок назад, вперед		
26.	Разучивание упражнений гимнастический мостик		
27.	Закрепление упражнений гимнастический мостик		
28.	Отработка упражнений гимнастический мостик		
29.	Разучивание упражнений стойка на лопатках		
30.	Закрепление упражнений стойка на лопатках		
31.	Отработка упражнений стойка на лопатках		
32.	Соревнования "Веселые старты"		
33.	Знакомство с русскими народными играми, с их историей.		
34.	Правила проведения подвижных и народных игр, соревнований и праздников, правила поведения во время игр.		
35.	Применение игровых навыков в жизненных ситуациях.		
36.	Упражнять детей в быстром беге, развивать ловкость и быстроту реакции в игре «Хитрая лиса»		
37.	Упражнять детей в быстром беге, развивать ловкость и быстроту реакции в игре «Пустое место»		
38.	Упражнять детей в быстром беге, развивать ловкость и быстроту реакции в игре «Ловишки»		
39.	Упражнять детей в быстром беге, развивать ловкость и быстроту реакции в игре «Горелки с платочком»		
40.	Упражнять детей в быстром беге, развивать ловкость и быстроту реакции в игре «Золотые ворота»		
41.	Упражнять детей в быстром беге, развивать ловкость и быстроту реакции в игре		
42.	Сплочение группы (команды), выработка тактического мышления, умения действовать скоординировано совместно с командой в игре «Крепость»		
43.	Сплочение группы (команды), выработка тактического мышления, умения действовать скоординировано совместно с командой в игре «Птица без гнезда»		
44.	Сплочение группы (команды), выработка тактического мышления, умения действовать скоординировано совместно с командой в игре «Белки, орешки, желуди»		
45.	Сплочение группы (команды), выработка тактического мышления, умения действовать скоординировано совместно с командой в игре «В каком порядке, лежали предметы»		

46.	Сплочение группы (команды), выработка тактического мышления, умения действовать скоординировано совместно с командой в игре «Запрещенное движение»		
47.	Сплочение группы (команды), выработка тактического мышления, умения действовать скоординировано совместно с командой в игре		
48.	Тренировка беглости мышления, памяти, отработка умения оперативно реагировать на действия друг друга, развитие глазомера через игры с мячом «Мяч сверху»		
49.	Тренировка беглости мышления, памяти, отработка умения оперативно реагировать на действия друг друга, развитие глазомера через игры с мячом «Сохрани ленту»		
50.	Тренировка беглости мышления, памяти, отработка умения оперативно реагировать на действия друг друга, развитие глазомера через игры с мячом «Совушка»		
51.	Тренировка беглости мышления, памяти, отработка умения оперативно реагировать на действия друг друга, развитие глазомера через игры с мячом «Передал-беги»		
52.	Тренировка беглости мышления, памяти, отработка умения оперативно реагировать на действия друг друга, развитие глазомера через игры с мячом «Перекинь мяч»		
53.	Тренировка беглости мышления, памяти, отработка умения оперативно реагировать на действия друг друга, развитие глазомера через игры с мячом		
54.	Подготовка к соревнованиям		
55.	Подготовка к соревнованиям "Веселые старты"		
56.	Соревнования "Веселые старты"		

#### 2.4. Оценочные материалы

Эффективность реализации программы определяется согласно выработанным критериям количества и качества.

Уровень освоения учащимися содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы исследовался по следующим параметрам:

##### **Предметные результаты**

Знают основные понятия и терминологию по предмету, усвоили правила поведения и последовательность действий. Выявляется на основе данных, полученных в ходе соревнований.

##### **Метапредметные результаты**

Выявляются на основе наблюдения, результатов выполнения заданий и др.

##### **Личностные результаты**

Устойчивый интерес к занятиям по программе (выявляется на основе педагогического наблюдения); участие в обсуждениях, решении ситуативных задач, играх.

#### Список литературы

- Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Сост. Карчина З.Л. - М., 2020.
- Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Сост. Жиркова М.В. и др. - М., 2020.
- Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Сост. Колтановский А.П. - М., 2019.
- Программа Матвеева А.П. «Физическая культура». М., «Просвещение», 2021.
- Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М., 2021
- Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М., 2020
- Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П., 2020.
- Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. - М.: Просвещение, 2019.