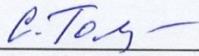


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Приморского края**

**Чугуевский муниципальный округ**

**МКОУ СОШ № 14 с. Ленино**

<b>РАССМОТРЕНО</b>	<b>СОГЛАСОВАНО</b>	<b>УТВЕРЖДЕНО</b>
Руководитель МО	Заместитель директора по УВР	Директор
		
Голишевская С.В.	Голишевская С.В.	Каралкина Н.Н.
Протокол №1 от «30» 08 2023 г.	Протокол №1 от «30» 08 2023 г.	Приказ № 79-А от «30» 08 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно – спортивной направленности

**«Чемпион»**

Возраст обучающихся: 7 – 12 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:  
Киселёва Татьяна Викторовна  
педагог дополнительного образования

с. Ленино  
2023 год

## Раздел № 1. Основные характеристики программы

### 1.1 Пояснительная записка

**Актуальность программы** состоит в том, что изменилась действительность, окружающая детей. На смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка. Не отрицая их значимости, надо признать, что ребенку все меньше времени остается для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности, между разными видами игр (подвижными и спокойными, индивидуальными и совместными) негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей детей.

Недостаточная физическая активность, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения здоровья детей, снижения жизненного тонуса. В связи с этим актуален поиск путей физического и духовного оздоровления школьников, эффективных средств развития двигательной сферы ребенка, развития интереса к движению на основе жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Наиболее ценными в этом отношении представляются игровые формы организации двигательной деятельности детей на свежем воздухе.

#### ***Направленность программы***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чемпион» имеет *физкультурно - спортивную* направленность.

***Язык реализации программы*** – государственный язык РФ – русский

***Уровень освоения:*** стартовый. Заключается в том, что отличительной особенностью программы является её оздоровительная направленность. Развитие координации, быстроты и точности движений.

– все это является неотъемлемой частью занятий подвижными и спортивными играми, необходимым для укрепления здоровья и развития детей. Формирование привычки к активному отдыху, в том числе с использованием спортивных и подвижных игр является одним из важных результатов внедрения программы.

***Адресат программы:*** программа «Чемпион» предназначена для детей 7-12 лет с. Ленино.

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Наполняемость учебной группы – от 10 до 15 человек.

Учебные занятия проходят в виде практического занятия, так и в виде лекции.

Форма обучения – очная.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Всего за период обучения 34 часа.

Занятия проводятся 1 раз в неделю 1 академический час (45 минут).

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы** - формирование интереса к физической культуре и спорту у учащихся с. Ленино через теоретическое и практическое обучение спортивным и подвижным играм.

**Задачи программы:**

### **Воспитательные**

- воспитывать положительные морально-волевые качества;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- раскрывать потенциал каждого ребёнка;
- формировать привычки здорового образа жизни.

### **Развивающие**

- развивать координацию движений и основные физические качества: ловкость, быстроту реакции, скоростно-силовые способности, выносливость;
- развивать способность к оперативному мышлению, быстрому принятию решений, корректировке действий в соответствии с изменяющимися условиями деятельности;
- формировать навыки самостоятельных упражнений во время игрового досуга.

### **Обучающие**

- обучать правилам подвижных игр и основным приёмам спортивных игр;
- знакомить с техникой безопасности на занятиях и правилами самостоятельных занятий;
- обогащать двигательный опыт школьников новыми двигательными действиями;
- формировать устойчивый интерес к подвижным играм, играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;

## **1.3 Содержание программы**

### **Учебный план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практик а	Всего	
<b>1</b>	<b>Вводное занятие.</b>	1	1	2	Опрос, тестирование
<b>2</b>	<b>Подвижные игры</b>	5	11	16	---
2.1	Игры с бегом	1	3	4	игра
2.2	Игры с прыжками	1	3	4	игра
2.3	Игры с мячом	1	3	4	игра
2.4	Народные игры	1	1	2	игра
2.5	Эстафеты	1	1	2	соревнования
<b>3</b>	<b>Спортивные игры</b>	6	10	16	----
	Баскетбол	2	4	6	игра
	Пионербол	2	4	6	игра
	Футбол	2	2	4	игра
	Итого:	12	22	34	

### Содержание учебного плана

#### **1 Тема: Вводное занятие.**

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на спортивной площадке. Основные требования к занятиям. Название спортивного инвентаря и безопасное его использование.

*Практика.* Входной контроль (тесты). Подвижные игры

#### **2. Раздел: Подвижные игры**

##### **2.1 Тема: Игры с бегом**

*Теория:* Правила техники безопасности при беге. Техника бега. Основные правила при беге. Методы и средства развития бега.

*Практика:* Игры: «Ловушки в кругу», «Дай руку», «Гуси – лебеди», «Волки, зайцы, лисы», «Третий лишний», «Шишки, жёлуди, орехи», «Вызов номеров», «Пустое место», «Невод» «Круговые пятнашки», «Выше ножки от земли». Разучивание игр. Проведение игр.

##### **2.2 Тема: Игры с прыжками**

*Теория:* Правила ТБ при выполнении прыжков. Технология выполнения прыжков. Виды спорта где используются прыжки.

*Практика:* Подготовительные упражнения для развития мышц разгибателей стопы. Маховые движения. Различные прыжки на двух и одной ноге на месте и с продвижением вперед. Техника подпрыгиваний. Разучивание игр. Проведение игр. Игры: «Резиночки», «Вороны и воробьи», «Медведи и пчелы», «Кузнечики», «Прыгающие воробушки», «Через ручеек», «Зайцы в огороде», «Удочка». «Прыжок за прыжком». «Волк во рву»

### **2.3 Тема: Игры с мячом**

*Теория:* Правила и ТБ при выполнении бросков и ловли мяча. Основные правила и техника выполнения бросков и ловли мяча.

*Практика:* Разучивание игр. Проведение игр. Игры: «Мячик», «Мяч по полу», «Кто меткий?», «Метко в цель», «Бегуны и метатели», «Передача мяча в колоннах», «Гонка мячей», «Мяч соседу», «Подвижная цель»

### **2.4 Тема: Народные игры**

*Теория:* История развития народных игр.

*Практика:* Разучивание игр. Проведение игр. «Чижик», «Золотые ворота» «Чехарда» «12 палочек» «Городки» Игра «Бегунок» «Верёвочка» «Котел» «Дедушка – сапожник» «Ручеек», «Коршун» «Бабки»

### **2.5 Тема: Эстафеты**

*Теория:* Правила и ТБ при выполнении эстафет. Что такое эстафета. Виды эстафет (по быстрому выполнению задания, по точности и качеству выполнения и т.д.)

*Практика:* Разучивание эстафет. Проведение эстафет.

Эстафеты: эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)

эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия

«Весёлые старты» «Бег по кочкам», «Бег сороконожек»,

«Рак пятится назад», «Скорый поезд», «Чемпионы скакалки», «Вьюны», «Ведро с

водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Поезд».

## **3. Раздел: Спортивные игры**

### **3.1 Тема: Баскетбол**

*Теория:* Правила игры в баскетбол. Понятие о технике и тактике игры, предупреждение Травматизма. Виды стоек и перемещений, способы передвижения по площадке, повороты, остановки. Способы ведения мяча. Способы броска в корзину.

*Практика:* Имитация бросков в корзину. Выполнение стоек на месте и в движении. Жанглирование мячом. Вращение мяча между ног и вокруг тела. Ведение мяча на месте, в беге, в сочетании с разными способами. Передача мяча на точность. Подвижные игры и эстафеты, подводящие к баскетболу.

### **3.2 Тема: Пионербол**

*Теория:* Виды подачи. Техника ловли и броска мяча. Виды стоек и перемещений. Правила игры в Пионербол. Понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма. Способы передвижения по площадке, повороты, остановки. Прием, передача и подача мяча. Специальные упражнения с мячом.

*Практика:* Выполнение стоек на месте и в движении. Выполнение бросков самостоятельно ( на месте над собой, у стены, в движении). Поддачи в стену, подача мяча на точность: в пределы площадки. Подвижные игры и эстафеты, подводящие к Пионерболу.

### **3.3 Тема: Футбол**

*Теория:* виды ударов и остановок мяча. Техника выполнения остановки мяча. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении Правила игры в футбол, предупреждение травматизма. Игра вратаря.

*Практика:* Выполнения ударов по мячу (по неподвижному, по катящемуся). Выполнение остановки мяча в парах, на расстоянии 6-9м. Подвижные игры и эстафеты, подводящие к футболу. Специальные упражнения с мячом. Удары по мячу на точность в неподвижную цель, ворота.

## **1.4. Планируемые результаты**

### **Личностные результаты:**

Обучающийся будет устанавливать межличностную коммуникацию, основанную на принципах доброжелательности и уважения в процессе освоения учебных навыков, оказывать помощь и поддержку партнерам и соперникам по игровому взаимодействию; положительные качества личности и управлять своими эмоциями в условиях тренировочной и соревновательной деятельности; проявлять концентрацию и устойчивость внимания во время тренировочных занятий и в условиях соревнования; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

У обучающегося будет возможность контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми; играть в спортивные игры с соблюдением основных правил; проводить судейство спортивных игр.

### **Метапредметные результаты:**

Обучающийся будет знать и уметь планировать и проводить самостоятельные занятия, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и

объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

Обучающийся приобретет навыки характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

#### **Предметные результаты:**

Обучающийся будет знать правила подвижных игр; основы техники безопасности во время занятий.

Обучающийся будет уметь выбирать и подготавливать инвентарь для занятий спортивными играми; правильно выполнять технические приемы спортивных игр, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; применять простейшие тактические приемы и схемы; уметь осуществлять судейство соревнований в спортивных играх; организовывать собственный досуг и досуг друзей (родственников) с помощью подвижных игр; бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности; взаимодействовать со сверстниками во время учебных игр или соревнований; в доступной форме объяснять правила игр или технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

Обучающийся будет владеть навыками и умениями спортивных и подвижных игр, применять их в жизни в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **РАЗДЕЛ №2. ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **2.1 Условия реализации программы**

#### **1. Материально – техническое обеспечение:**

Основной учебной базой для проведения занятий является игровая комната, зал для занятий физкультурой, спортивная площадка в МКОУ «СОШ №14» с. Ленино

Технические средства

- музыкальный центр

-мультимедийное оборудование: ноутбук. мультимедийный компьютер

**Спортивный инвентарь:**

- Мячи по видам спорта
- Скакалки
- Обручи
- Кегли
- Эстафетные палочки
- Секундомер.
- Свисток.

## **2. Учебно-методическое и информационное обеспечение**

- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные и подвижные игры»
- дидактические материалы для работы с учащимися, памятки, рекомендации
- Видеоматериалы и картотека по спортивным играм.
- Иллюстрированная литература по направлению.
- Подборки иллюстраций, открыток, рисунков по темам

### **НОРМАТИВНАЯ БАЗА ПО ПРОГРАММЕ**

Список литературы для организации образовательного процесса:

1. Программа предусматривает использование интернет-ресурсов  
<https://infourok.ru> <http://sportrules.boom.ru/> - правила различных спортивных игр.
- 2.. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для младших школьников. – М.: Академия, 2019 г.

### **2.2 Оценочные материалы и формы аттестации**

*Текущий контроль* умений и навыков осуществляется в процессе наблюдения за индивидуальной работой обучающихся; В рамках текущего контроля предусмотрена оценка выполнения контрольных упражнений по окончании каждой учебной темы. В ходе занятий обучающиеся осуществляют взаимоконтроль - оценку действий партнера, выявляют ошибки, оказывают помощь по их исправлению. Основой технического и физического совершенствования является самоконтроль.

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

#### **1.Теоретическая подготовка** (знания игр по темам программы)

- **Устный опрос** проводится с целью выявления предметных знаний о играх в начале учебного года, а также в течении года по темам программы.
- Низкий уровень (1балл)- обучающийся не справляется с тестированием т.е. правильных ответов не более чем 1-2 вопросов теста, его объём знаний по программе менее чем.
- Средний уровень (2балла)- обучающийся ответил на 3-4 вопроса, его объём знаний по

программе составляет более.

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

**2. Практическая подготовка** (Практические умения по программе: самостоятельность культура игрового общения, коммуникативная культура)

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

- **Праздник** – проводится в конце учебного года с целью подведения итогов по пройденному курсу программы.

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

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

- **Высокий уровень**(3балла)- обучающийся 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.

Уровень оценки (в баллах)

Тестирование проводится в конце учебного года с целью подведения итогов по предметным знаниям программы. Приложение 1

**Итоговый контроль** умений и навыков предусматривает проведение тестирования или зачета уровня развития двигательных способностей и комплексную оценку по итогам участия в соревнованиях по спортивным и подвижным играм.

### 2.3 Методические материалы

При реализации программы используются различные методы обучения:

-словесные – (рассказ, объяснение нового материала, беседа, инструктаж и т.д.).

-наглядные –(показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;)

-практические – (апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы, занимательные упражнения.

Освоение и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами.

Для развития двигательных способностей будут использоваться следующие

методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный. С целью максимальной реализации программы широко используется способ проведения занятий в игровой форме.

Занятия имеют практическую направленность, теоретическая часть включается в каждое занятие в виде краткого словесного изложения основ техники безопасности при проведении спортивных и подвижных игр и упражнений.

Наглядные методы обучения используются в виде показа выполнения упражнений педагогом. Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировки. Оценка результатов освоения программы проходит в виде сдачи экспресс- тестов- упражнений.

#### 2.4 Календарный учебный график.

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		34
Количество учебных дней		34
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.2023- 31.12.2023
	2 полугодие	09.01.2024- 31.05.2024
Возраст детей, лет		7-12 лет
Продолжительность занятия, час		1
Режим занятия		1 раз/в неделю
Годовая учебная нагрузка, час		34

#### 2.5 Календарный план воспитательной работы

Мероприятие	Ориентировочное время проведения
Участие учащихся в общешкольном туристическом слете	сентябрь
Участие учащихся в школьных соревнованиях «Шиповка юных»	сентябрь
Соревнования « Осенний кросс»	сентябрь

Соревнования «Пионербол»	Декабрь, январь
Зимние забавы	Январь, февраль

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Ссылки на печатные источники:

1. *Былеев Л.В.*, Сборник подвижных игр. – М., 2019
2. *Воронина Г.А.*. Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников». Киров, КИПК и ПРО, 2020
3. *Литвинов М.Ф.*, Русские народные подвижные игры. - М., 2020
4. *Ляха В.И.*. Рабочие программы Физическая культура 1-11 классы: М. «Просвещение», 2019
5. *Осокина Т.И.*, Детские подвижные игры. - М., 2020.
6. *Портных Ю.И.*, Спортивные и подвижные игры. - М., 2020.
7. *Шурухина В.К.*. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение.2020
8. *Яковлев В.Г., Ратников В.П.*. Подвижные игры. М. Просвещение, 2018г.

### Ссылки на электронные ресурсы:

9. Правила различных спортивных игр. [Электронный ресурс] URL: - <https://infourok.ru> <http://sportrules.boom.ru/> (дата обращения: 28.08.2023)

Тесты для проверки знаний обучающихся теоретической части по разделу  
«Спортивные и подвижные игры»

1.Центральный круг в баскетболе должен быть окрашен в тот же цвет, что и  
ограничительные зоны и иметь радиус:

а - 1,65 м; б – 1,70 м; в – 1,80 м; г – 1,85 м.

2.В баскетболе термин «дриблинг» означает \_\_\_\_\_

3.Игровое время в баскетболе состоит из:

а – 4 периодов по 10 минут; б – 3 периодов по 8 минут;

в – 4 периодов по 12 минут; г – 6 периодов по 10 минут.

4.В баскетболе спорный бросок между двумя игроками соперников производится:

а – только в начале игры;

б – в начале каждой четверти;

в – в начале 1-й и 3-й четверти;

г – в новых правилах понятие «спорный бросок» отсутствует

5.В баскетболе персональный контакт, когда игрок насильно сдвигает соперника,  
называется \_\_\_\_\_

6.В баскетболе по окончании игры, если счёт ничейный:

а – игра прекращается;

б – играется дополнительно один 5-минутный период;

в – игра не останавливается и автоматически продлевается на 5 минут;

г - играется столько дополнительных периодов, пока не будет нарушено равновесие в  
счёте

7.Каким мячом игрался самый первый баскетбольный матч:

а - волейбольным мячом;

б – мячом для регби;

в – футбольным мячом.

8.Игровое время в волейболе состоит:

а – из 2 партий по 20 минут; б – из 3 партий по 15 минут; в – из 5 партий по 15 минут; г –  
из 5 партий без ограничения времени

9.В волейболе в каждой партии команде предоставляется право на:

а – 1 тайм-аут; б – 2 тайм-аута; в – 3 тайм-аута; г – 4 тайм-аута.

10.Смена площадок в волейболе происходит:

а – после каждой партии;

б – после того, как какая-либо команда первой наберёт 25 очков;

в – после каждых разыгранных 10 и 20 очков.

11. В течение какого времени в волейболе подающий должен нанести удар по мячу после свистка первого судьи на подачу:

а- 8 секунд; б – 3 секунды; в – 10 секунд; г – 7 секунд.

12. Пляжный волейбол отличается от волейбола:

а – условием проведения игры;

б – количеством игроков на площадке;

в – покрытием игровой площадки;

г – всем перечисленным.

13. Ввод мяча в игру с боковой линии в мини-футболе производится по правилам ФИФУСА:

а- двумя руками; б – одной рукой; в – ударом

14. Какие термины не относятся к футболу:

а- свободный удар; б – тайм-аут; в – 11-метровый удар; г – вне игры; д – штрафной удар;

е

– пробежка

15. Футболисты перед игроком бьющим штрафной удар выставляют \_\_\_\_\_