

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Гимназия № 2 имени Героя Советского Союза Николая Матвеевича Диденко»

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от «27» августа 2021г.

Утверждаю

Директор МБОУ «Гимназия №2»

 А.Н. Жолаева

Приказ № 19 от «27» 08.2021 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Игровой калейдоскоп»**

Уровень программы: стартовый  
Срок реализации: 1 год: 68 часов  
Адресат программы: от 7 до 11 лет  
Форма обучения: очная  
Вид программы: модифицированная

Автор-составитель:

Алексеева Наталья Николаевна,

педагог дополнительного образования

г. Прохладный,

2021

## **Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»**

### **Пояснительная записка**

Современные дети часто страдают от малоподвижного образа жизни. Пониженная ежедневная двигательная активность ослабляет ребенка, провоцирует многочисленные отклонения в состоянии здоровья: снижение функциональной подготовленности нервно-мышечного аппарата, ослабление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушения в состоянии опорно-двигательного аппарата, ухудшение общего самочувствия, быструю утомляемость, снижение умственной работоспособности. Такие проблемы имеют чрезвычайно негативные последствия не только для школьной учебной деятельности, но и для социальной адаптации ребёнка. Дети существенно хуже адаптированы в коллективе, имеют менее выраженный уровень сформированности таких показателей, как уверенность в своих силах, спокойствие, самоуважение.

Игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. Игры включают в себя разнообразные упражнения, требующие проявления внимания, сообразительности, ловкости, быстроты, силы, выносливости. У детей формируются такие качества как целеустремлённость, настойчивость др. В процессе игры помогают предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учебы. Игры помогают бороться с монотонностью, возникающей в учебном процессе. Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма. Они включают в себя разнообразные упражнения, требующие проявления внимания, сообразительности, ловкости, быстроты, силы, выносливости. Играя, дети учатся проявлять инициативу, быстро ориентироваться в конкретной обстановке и принимать оптимальное решение. Игры развивают у учеников ловкость, внимание и воображение. При этом у них формируются такие качества, как целеустремлённость, настойчивость и др. Игры учат сплоченности, взаимовыручке. В игровую деятельность, как правило, включено большое количество играющих, что включает в себя постоянное общение со сверстниками, а значит, создает благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем.

### **Нормативная база**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Игровой калейдоскоп» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г "Об образовании в Российской Федерации " № 273 - ФЗ;
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726 –р;
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 г. "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г Министерства образования и науки РФ.
6. Устав МБОУ «Гимназия №2» и другие локальные акты организации.

#### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Игровой калейдоскоп» - **физкультурно-спортивной** направленности.

**Новизна программы** заключается в использовании игровых технологий, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации учебно-воспитательного процесса.

**Актуальность программы** обусловлена интересом детей к игровой деятельности. В процессе игры происходит формирование эмоционального мира человека, поэтому она представляет собой большую ценность в учебной и воспитательной деятельности с детьми и молодёжью, что является весьма актуальным на сегодняшний день. Среди проблем, связанных с воспитанием личносно и физически здорового ребенка, занятие играми позволяет педагогам решать социально-значимые задачи, важными из которых являются: воспитание коллективизма и коммуникативности, самоутверждение, самореализация, саморазвитие, чувство долга, ответственность.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в том, что у детей при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

**Отличительная особенность программы** в сравнении с близкими по тематике

программами заключается в широком применении игровых технологий при воспитании разносторонне развитой личности.

**Цель программы** - приобщение к культуре здорового образа жизни, посредством освоения учащимися подвижных спортивных игр и способствуя формированию устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- осваивать теоретические знания по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности;
- обучить разнообразным правилам подвижных игр и других физических упражнений игровой направленности.

**Развивающие:**

- развивать природные общефизические данные: гибкость, осанку, силу, выносливость, ловкость;
- развить физические и личностные качества детей, двигательные умения и навыки;
- развивать устойчивый интерес и мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

**Воспитательные:**

- воспитывать взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, коммуникативность, самостоятельность и умение планировать свою деятельность;
- воспитать культуру общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- формировать привычки здорового образа жизни.

**Адресат программы.**

Программа разработана для обучающихся младшего школьного возраста 7-11 лет. Принимаются все желающие с разным уровнем способностей и подготовки, при отсутствии медицинских противопоказаний.

Учебные группы формируются не более 15 человек.

**Уровень, объём и срок реализации программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа - стартового уровня. Программа рассчитана на 1 год обучения – 68 часа.

**Форма обучения** – очная.

## Учебный план

№ п/п	Название раздела	теория	практика	Всего часов	Форма контроля
1	Вводное занятие.	1	-	1	Опрос
2	Игры для развития меткости при метании в цель	1	5	6	Опрос, соревнования, эстафеты
3	Игры для обучения и закрепления бросания и ловли мяча	1	10	11	Опрос, соревнования, эстафеты
4.	Игры для закрепления техники прыжков	1	8	9	Опрос, соревнования, эстафеты
5.	Игры для развития быстроты и координации движений	1	5	6	Опрос, соревнования, эстафеты
6.	Игры для совершенствования правильной осанки и навыков равновесия (сохранения устойчивости)	1	5	6	Опрос, соревнования, эстафеты
7.	Игры для закрепления навыков лазания, перелезание	1	6	7	Опрос, соревнования, эстафеты
8.	Игры для развития умений выполнять подражательные движения	1	3	4	Опрос, соревнования, эстафеты
9.	Игры на внимание	1	4	5	Опрос, соревнования, эстафеты
10.	Игры для совершенствования физических качеств	1	10	11	Опрос, соревнования, эстафеты
11.	Итоговое занятие.	-	2	2	Опрос, соревнования, эстафеты
<b>Итого:</b>		<b>10</b>	<b>58</b>	<b>68</b>	

### Содержание программы.

#### **Тема 1. Вводное занятие.**

##### *Теория.*

Правила техники безопасности в спортивном зале. Основные требования к занятиям. Ознакомление с требованиями к спортивной форме. Название спортивного инвентаря и безопасное его использование.

#### **Тема 2. Игры для развития меткости при метании в цель.**

##### *Теория.*

Основные правила при метании. Техника метания мяча.

*Практика.*

Подготовительные движения: развитие подвижности плечевых суставов, укрепление мышц плечевого пояса и локтевых суставов. Принятия правильного исходного положения для метания. Упражнения для развития ловкости кисти. Игры: «Метко в цель», «Попади в обруч», "Охотники и утки".

### **Тема 3. Игры для обучения и закрепления в бросании и ловли мяча.**

*Теория.*

Правила техники безопасности при выполнении бросков и ловли мяча. Основные правила при бросках и ловли мяча. Название игр с мячом. Иметь представление об играх с мячом.

*Практика.*

Ловля и передача мяча. Передачи мяча в парах. Ведение мяча. Упражнение с мячами. «Школа мяча.» , "Мяч соседу", эстафеты с мячом.

### **Тема 4. Игры для закрепления техники прыжков.**

*Теория.*

Правила при выполнении прыжков. Правила техники безопасности при выполнении прыжков. Виды спорта.

*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. Упражнения со скакалками. Игры: «Прыгающие воробушки», «Удочка», эстафеты.

### **Тема 5. Игры для развития быстроты и координации движений.**

*Теория.*

Правила техники безопасности при беге. Техника бега. Основные правила при беге.

*Практика.*

Бег трусцой. Бег с последующим ускорением. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с высокого старта. Игры: «К своим флажкам», «Пустое место», «Воробьи, вороны». "Вызов номеров"

### **Тема 6. Игры для совершенствования правильной осанки и навыков равновесия.**

*Теория.*

Что такое осанка. Какое влияние оказывает осанка на организм человека. Значение утренней гимнастики.

*Практика.*

Упражнения в равновесии. Упражнения по скамейкам. Упражнения с гимнастическими палками. Танцевальные движения. Шаги аэробики. Игры: «Ходьба по начерченной линии». « Кто лучше!»

### **Тема 7. Игры для закрепления навыков лазанья и перелезания.**

*Теория*

Техника безопасности при выполнении упражнений. Спортивная, художественная гимнастика.

*Практика.*

Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Эстафеты с лазанием и подлезанием.

### **Тема 8. Игры для развития умения выполнять подражательные движения.**

*Теория.*

Олимпийские игры. История возникновения. Зимние и летние виды спорта.

*Практика.*

Развитие творческих способностей. Развитие умений изображать различные предметы. «Море волнуется раз...», «Совушка», "Изобрази зимние виды спорта".

### **Тема 9. Игры на внимание.**

*Практика.*

Развитие внимания и умения поддерживать его определенное время. Умение выполнить заданное упражнение. Игры: «Класс, смирно», «Запрещенное движение», «Летает, не летает»

### **Тема 10. Игры для совершенствования физических качеств.**

*Теория.*

Правила безопасности при выполнении упражнений.

*Практика.*

Развитие физических качеств. Проведение полосы препятствий.

### **Тема 11. Итоговое занятие.**

*Теория.* Подведение итогов года.

## **Планируемые результаты**

### **Предметные результаты:**

- основы правил техники безопасности при занятиями физическими упражнениями:

- правила проведения игр, эстафет, соревнований и спортивных праздников;
- основы здорового образа жизни;
- правила поведения во время игр.
- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- проявить смекалку и находчивость, быстроту и координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарем;
- применять игровые навыки в жизненных ситуациях.

### **Личностные:**

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в различных играх;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности в условиях игровой и соревновательной деятельности;

- проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр;

- проявлять доброжелательность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;

### **Метапредметные**

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;

- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий играми;

- подбирать и проводить спортивные и подвижные игры.

## **Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**



### Календарно-учебный график программы

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1-ый год	15 сентября	31 мая	34	68	68	2 раза в неделю по 1 часу

Продолжительность занятий устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами.

#### Условия реализации программы

##### Материально-техническое обеспечение:

Занятия проводятся в оборудованном помещении - в спортивном зале, который имеет твердое покрытие.

Оборудование спортивного зала соответствует росту и возрасту обучающихся и обеспечивает выполнение программы.

##### Инвентарь, используемый для проведения занятий:

- мячи резиновые,
- мячи баскетбольные,
- мячи волейбольные,
- скакалки,
- клюшки,
- кубики, кегли,
- гимнастические скамейки,
- гимнастические палки,
- конусы.

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования, имеющий среднее и высшее специальное образование.

#### Формы аттестации и оценочные материалы

Диагностика эффективности образовательного процесса осуществляется с помощью методов тестирования, анкетирования, опроса, наблюдения, сдачи нормативов.

Для отслеживания динамики освоения дополнительной общеобразовательной программы и анализа результатов образовательной деятельности разработан педагогический мониторинг. Мониторинг осуществляется в течение всего учебного года и включает первичную диагностику, а также промежуточную и итоговую аттестацию.

**Вводный контроль** (первичная диагностика) проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – собеседование, наблюдение, сдача нормативов.

**Текущий контроль** осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

**Промежуточный контроль** (промежуточная аттестация) проводится в ноябре - декабре. Один раз в год. Проводится в форме участия в спортивных праздниках, соревнованиях.

Оценка образовательных результатов учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе осуществляется в ходе контрольных тестов, проведении учащимися самостоятельно подвижных игр, эстафет, участия в соревнованиях и в различных спортивных мероприятиях и праздниках:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- спортивные праздники;
- «День здоровья».

#### Контрольные нормативы

№ п/п	Норматив	Результат		
		Низкий	Средний	Высокий
1	Прыжок в длину с места (см)	80-97	98-125	126-145
2	Бег 30 метров (с)	7,0-6,5	6,6-6,2	6,3-6,0
3	Челночный бег 3x10 (с)	10,8-10,2	10,3-9,7	9,8-9,3

Форма подведения итогов:

- открытый показ организованной деятельности по дополнительному образованию для родителей и педагогов;
- участие в методических объединениях и мероприятиях различного уровня;
- видеоматериал;
- фотоотчет.

#### Методическое и дидактическое обеспечение

Методы и формы обучения по данной программе определяются требованиями с учетом индивидуальных способностей, развитием и саморазвитием личности.

При организации занятий используются следующие формы:

- Фронтальная

- Групповая
- Посменная
- Поточная
- Индивидуальная

#### *Приёмы и методы*

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные: рассказ, беседа, объяснение нового материала;
- наглядные: показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические: апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

### **Список литературы:**

#### **Для педагога**

1. В.И. Лях "Физическая культура". Издательство "Учитель" 2016.
2. С.Л. Садыкова, Е.И. Лебедева "Подвижные игры на уроках и во внеурочное время". Издательство "Учитель" 2008.
3. П. А. Киселев Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время».Планета. 2015.
4. Н. А. Федорова Подвижные игры. Экзамен. 2016.
5. А. Ю. Патрикеев Подвижные игры. Феникс. 2015.
6. Богданов Г.П., Утенов О.У. Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом, 2003.
7. Богданов В.П. Будьте здоровы: Оздоровительная физическая культура, спорт и туризм в кружковой работе с молодежью и взрослыми: методическое пособие, 2008.
8. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры – к спорту, 2005.
9. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни, 2001.
10. Литвинова М.Ф. Русские народные игры. Москва, /Просвещение/ 2006.

#### **Для учащихся**

1. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений; Владос - Москва, 2017.
2. Степаненкова Э. Я., Сборник подвижных игр. - СПб.: Речь, 2016.
3. Пирсон Алан, Хокинс Дэвид Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук. Физическое развитие детей; АСТ, Астрель - Москва, 2014.

4.Панкеев И. Русские народные игры.- Москва, 2008.

5.Шмаков С. Нетрадиционные праздники в школе.- /Новая школа/, Москва, 2007.