Управление образования администрации муниципального образования
«Советский городской округ»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр развития творчества»
(МБУДО «ЦРТ»)

Документ подписан электронной подписью
Кирина Наталия Викторовна
Директор
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА"
54F4B89C5CFC3CF80CCC8DE01809399D
Срок действия с 02.11.2022 до 26.01.2024
УЦ: Казначейство России
Подписано: 15.09.2023 10:36 (UTC)

Утверждаю:
Директор МБУДО «ЦРТ»
_____ Н.В. Кирина
Приказ № 74 от «22» мая 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Юный спортсмен»

Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель
Тюпина Елена Николаевна,
педагог дополнительного образования

г. Советск
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа.

Предметом секции «Юный спортсмен» как учебной дисциплины является реализация развития посредством занятий физкультурой и спортом, в сфере дополнительного образования детей. Занятия физкультурой и спортом предполагают овладение не только узконаправленными навыками физического воспитания, но и развитие личностных качеств, способствующих умению работать в команде, достижению высоких результатов, воспитанию волевых качеств спортсмена. Прохождение программы подразумевает ознакомительное изучение материала по физическому воспитанию, включающее в себя подвижные игры по различным видам спорта, эстафеты, соревнования в многоборье, участие в инструкторской и судейской практиках.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа.

Ведущая идея программы – создание современной спортивной образовательной среды, способствующей самореализации и социализации ребенка, своевременному развитию личности ребенка, раскрытию его потенциала и подготовка физически крепких спортсменов, обладающих первоначальным навыком игры по видам спорта.

Идея гармоничного развития личности ребенка посредством игр, эстафет с темами, направленными на физическое развитие ребенка, формирование умения самостоятельно действовать, проявлению своих личностных качеств, а также способствует углубленному изучению окружающего мира.

Ключевые понятия.

ОРУ (общеразвивающие упражнения) - комплекс физических упражнений на все группы мышц как для разминки перед основной частью занятия, так и для развития физических качеств во время занятия, а также для заминки (упражнения для снижения тонуса и частоты сердечных сокращений в конце занятия).

Подвижная игра – это сложная двигательная, эмоционально окрашенная деятельность, обусловленная установленными правилами, которая помогает выявить конечный итог или количественный результат.

Эстафета – командное соревнование с несколькими испытаниями, направленными на развитие у участников ловкости, быстроты, смекалки, ценных морально-волевых качеств.

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный спортсмен» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения программы.

Уровень освоения программы – ознакомительный.

Актуальность программы.

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Научные исследования свидетельствуют о том, что

современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит». В результате снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

Первостепенное значение в решении этого вопроса имеет научно – обоснованная организация системы физического воспитания детей. Традиционные формы физической культуры (с использованием ациклических упражнений) не способствуют существенному росту функциональных возможностей системы кровообращения и уровня физической работоспособности, а значит, не имеют решающего значения. Игра оказывает всестороннее воздействие на физическое развитие и оздоровление ребенка. В процессе игры двигательная активность детей вызывает деятельное состояние всего организма, усиливает процессы обмена, повышает жизненный тонус.

Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала педагога, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Успешность обучению, прежде всего, обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка.

Педагогическая целесообразность.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный спортсмен» составлена таким образом, чтобы обучающиеся могли овладеть оптимальным уровнем развития физических качеств. В процессе занятий обучающиеся получат дополнительные знания и специальные упражнения, оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволит решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь. Реализация данной программы является конечным результатом, а также ступенью для перехода на другой уровень сложности.

Практическая значимость.

Содержание данной программы построено таким образом, что обучающиеся под руководством педагога смогут не только устранить или смягчить собственную непоседливость, чрезмерную утомляемость, угловатость, замкнутость, подавленность, но и являясь сегодня одной из основных форм массового приобщения подрастающего поколения к спорту, решит одну из приоритетных проблем педагогики и психологии, - разовьёт физические и творческие способности детей. Целенаправленное, методически-продуманное руководство подвижной игрой значительно совершенствует, активизирует деятельность детей. Развитие двигательного творчества формирует пытливый ум ребенка, заряжает его весельем, радостью, формирует стремление быть здоровым и крепким, готовым к решению сложных задач. Именно творческие способности стимулируют формирование особых качеств ума: наблюдательности, умению сопоставлять,

анализировать, комбинировать, находить связи и зависимости, - качеств, необходимых любому молодому человеку XXI века.

Принципы отбора содержания образовательной программы.

Образовательный процесс направлен на максимальное развитие способностей и талантов каждого ребенка:

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода;

Отличительная особенность данной программы от уже существующих в том, что она разработана и внедрена на основе анализа детского и родительского спроса на данную услугу, путем анкетирования. Во время занятий наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения. Оптимальное сочетание этих упражнений позволит решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений.

У детей, занимающихся оздоровлением, повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности достигается эмоциональное благополучие ребенка, идет профилактика асоциального поведения и целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Цель образовательной программы.

Создание условий для укрепления здоровья и повышения двигательной активности обучающихся средствами спортивно-игровой деятельности, а также подготовка и обучение техническим действиям из базовых видов спорта, для применения их в игровой и соревновательной деятельности.

Задачи образовательной программы.

Образовательные:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств;
- овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья;
- способствовать расширению кругозора обучающихся, пополнению словарного запаса;
- научить навыкам самостоятельного и правильного выполнения движений.

Развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные

возможности организма.

- развивать пространственное воображение обучающихся.

Воспитательные:

- воспитывать нравственно - патриотические качества;

- формировать у обучающихся настойчивость в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата;

- формировать умение работы в команде.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы

Программа предназначена для детей в возрасте 7 – 10 лет.

Особенности организации образовательного процесса

Группы формируются из числа учащихся МАОУ «Лицей №10» г. Советска.

Состав группы – от 15 до 20 человек.

Набор детей в объединение — свободный, по заявлению родителей (законных представителей) и при наличии сертификата ПФДО.

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Общее количество часов в год — 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40-45 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Объем и срок освоения образовательной программы.

Срок освоения программы – 9 месяцев. На полное освоение программы требуется 72 часа, включая индивидуальные консультации.

Принципы отбора содержания.

Образовательный процесс строится с учетом следующих принципов:

- *Индивидуального подхода к обучающимся*

Этот принцип предусматривает взаимодействие между педагогом и воспитанником. Подбор индивидуальных практических заданий необходимо производить с учетом личностных особенностей каждого обучающегося, его заинтересованности и достигнутого уровня подготовки.

- *Наглядности*

Использование наглядности повышает внимание обучающихся, углубляет их интерес к изучаемому материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления.

Основные методы обучения.

Формами организации учебно–тренировочной работы являются групповые занятия, теоретические занятия, участие в спортивных мероприятиях.

Основной формой проведения занятия является тренировочный урок. Тренировочный урок делится на три части.

Подготовительная часть включает в себя организационные моменты, изложение нового материала, инструктаж, планирование и распределение работы для каждого обучающегося на данное занятие;

Основная часть – практическая работа обучающихся (индивидуальная или групповая, самостоятельная или совместно с педагогом, под контролем педагога). Здесь происходит закрепление теоретического материала, отрабатываются навыки и приемы; формируются успешные способы профессиональной деятельности;

Заключительная часть – посвящена анализу проделанной работы и подведению итогов. Это коллективная деятельность, состоящая из аналитической деятельности каждого обучающегося, педагога и всех вместе. Широко используется игровая форма, которая придает смысл обучению, мотивирует обучающихся. Это позволяет в увлекательной и доступной форме пробудить интерес обучающихся к занятиям спортом.

Планируемые результаты.

В процессе работы над программой обучающиеся получают знания, умения, навыки в подвижных и спортивных играх. Также, осваивают и развивают личностные компетенции, коммуникативные навыки и умения взаимодействовать в команде. Результат освоения программы направлен на всестороннее гармоничное развитие личности ребенка.

Образовательными результатами являются усвоение базовых знаний, умений и навыков в различных видах спорта (футбол, баскетбол, гандбол, волейбол).

Развивающими результатами являются совершенствование навыков и умений владений мячом, развитие физических качеств, расширение функциональных возможностей организма обучающегося.

Воспитательным результатами являются формирование, потребности к ведению здорового образа жизни, умения взаимодействовать в команде и с партнерами, приобщение детей к традициям большого спорта.

Механизм оценивания образовательных результатов.

Оценивание результатов проходит в формате наблюдения педагога за активностью работы, вовлеченностью в деятельность, взаимоотношениями между обучающимися в процессе работы.

Формы подведения итогов реализации программы.

Умения и навыки проверяют во время участия обучающихся в межшкольных спортивных мероприятиях, в помощи организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Система оценки результатов освоения обучения дополнительной общеразвивающей программы являются уровень сформированных знаний, умений, навыков, уровень развития обучающихся, включающий индивидуальные качества и личностный рост.

Итогом освоения раздела «Теоретическая подготовка» является опрос обучающихся по следующим темам:

- Основы знаний и умений в различных жизненных ситуациях. Способы

физкультурной деятельности.

- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.

Итогом раздела «Гимнастика» (упражнения на развитие координации, гибкости, силы) является формирование у юных спортсменов правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий в сочетании, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к выполнению других.

Итогом освоения раздела «Легкая атлетика» (ОРУ, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажерах) является участие в школьных соревнованиях по атлетическим видам и достижения знаков отличия обучающихся в движении ВФСК ГТО.

Итогом освоения раздела «Подвижные игры» (специальные приемы и упражнения для развития качеств и способностей, необходимых для овладения техникой и тактикой игровых видов спорта) является участие в школьных и межшкольных спортивных мероприятиях, и соревнованиях по волейболу, футболу, баскетболу, гандболу и других видов спорта.

Итогом освоения раздела «Русские народные игры» является изучение и освоение русской игры в «Лапту» и «Городки».

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.

Качество реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы обеспечивается за счет:

– соответствия программы возрастным особенностям обучающихся;

– доступности, открытости, привлекательности для детей и их родителей (законных представителей) содержания программы;

– комфортной развивающей образовательной среды;

– качественного состава педагогических работников, имеющих среднее профессиональное или высшее образование, соответствующее профилю преподаваемого учебного материала.

Материально-технические условия.

Для проведения занятий «Юный спортсмен» необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Спортивный зал, с разметкой площадки 18мх9м, соответствующий требованиям санитарным нормам СанПин
2. Сетка волейбольная – 1 шт.
3. Стойки волейбольные – 2 шт.
4. Гимнастические стенки - 2 шт.
5. Гимнастические скамейки – 4 шт.
6. Гимнастические маты – 8 шт.
7. Скакалки – 20 шт.
8. Обручи - 6 шт.
9. Мячи баскетбольные - 20 шт.

10. Мячи набивные (масса 1 кг.) – 10 шт.
11. Барьеры для развития прыжка - 10 шт.
10. Мячи волейбольные - 20 шт.
11. Рулетка - 1 шт.
12. Манишки 2-х цветов – 20 шт.
13. Свисток – 1 шт.
14. «Лапта»- бита для игры – 1 шт.
15. Набор «Городки» - 2 шт.
16.Теннисный мяч – 10 шт.

Кадровые условия реализации программы.

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» безпредъявления требований к стажу работы.

Оценочные и методические материалы.

Оценочная система складывается из наблюдений педагога за работой каждого обучающегося, уровнем вовлеченности в деятельности, из рефлексии обучающихся, обратной связи как детей, так и родителей, а, также, из результатов участия в спортивных мероприятиях как каждого обучающегося отдельно, так и группы в целом.

В начале и в конце учебного года проводится педагогическая диагностика по уровню физической подготовленности школьников. Наблюдения используются для оценки исходного уровня развития школьников. Для тестирования физических качеств юных спортсменов используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Методическое обеспечение.

Основными формами тренировочного процесса являются:
- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования.

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть включает в себя построение группы, перекличку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений,

краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

Учебный план

№ п/п	Название темы	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Теоретическая подготовка. Основы знаний и умений в различных жизненных ситуациях. Способы физкультурной деятельности	**4**	**0**	**4**	
2.	Гимнастика	**2**	**15**	**17**	Сдача нормативов
2.1.	Строевые упражнения	1	5	6	
2.2.	Упражнения на матах	1	10	11	
3.	Легкая атлетика	**2**	**20**	**22**	Сдача нормативов
3.1.	ОФП (общая физическая подготовка)	1	10	11	
3.2.	СБУ (специальные беговые упражнения)	1	10	11	
4.	Подвижные игры	**2**	**18**	**20**	Коллективная игра
4.1.	Подвижные игры на основе общеразвивающих упражнений	0.5	4.5	5	
4.2.	Подвижные игры с мячом	0.5	4.5	5	
4.3.	Подвижные игры на основе прыжковых упражнений	0.5	4.5	5	
4.4.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств	0.5	4.5	5	
5.	Русские народные игры	**1**	**8**	**9**	Творческий отчет
	Всего	**11**	**61**	**72**	

Содержание программы
(72 часа, 2 часа в неделю)

По разделу «теоретическая подготовка» для ознакомления и изучения предлагаются следующие темы:

- Основы знаний и умений в различных жизненных ситуациях. Способы физкультурной деятельности
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.

По итогу занятий по разделу «теоретическая подготовка» ребята

должны иметь представление о программе обучения, знать правила поведения в спортивном зале, технику безопасности и предупреждения травматизма на занятиях. За период обучения по программе каждому юному спортсмену должны быть привиты общие санитарно-гигиенические требования к спортивным занятиям.

В раздел «Гимнастика» входит строевая подготовка и упражнения на матах. За период обучения дети освоят построения, перестроения, ОРУ на координацию, элементы гибкости, в игровой форме разучат прыжки.

В разделе «Легкая атлетика» обучение и закрепление основных элементов ОФП, подскоки, галопы, прыжковые, маховые упражнения. Особое место занимают специальные беговые упражнения. Постановка техники бега закрепляется подвижными играми. На занятиях используются игры на основе общеразвивающих упражнений.

В разделе «Подвижные игры» дети в игровой форме осваивают и развивают физические качества, владение мячом, обучаются прыжкам на скакалке, развивают координацию.

Календарный учебный график

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»
1.	Начало учебного года	1 сентября
2.	Продолжительность учебного года	36 учебных недель
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5.	Количество часов	72 часа
6.	Окончание учебного года	31 мая
7.	Период реализации программы	04.09.2023-31.05.2024

Воспитательная работа

Воспитательный компонент осуществляется последующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

1) гражданско-патриотическое;
2) нравственное и духовное воспитание;
3) учебно-познавательная деятельность;
4) психолого-педагогическое сопровождение;
5) физическое воспитание и безопасность жизнедеятельности;
6) воспитание семейных ценностей;
7) работа с родителями;

Цель – формирование гармоничной личности с широким

мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знанийи практических навыков.

Используемые формы воспитательной работы: соревновательная деятельность, контроль за успеваемостью учащихся группы, беседы, помощь в развитии физических способностей и достижении высоких результатов.

Методы: беседа, мониторинг, наблюдения, проектный, поисковый.

Планируемый результат: повышение мотивации к занятиям физической культурой и волейболом в частности и личностному росту; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению наилучшего результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, событие	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности при игре в волейбол в спортивном зале, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образжизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Подвижные игры на командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическоевоспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Консультация родителей по вопросам воспитания и работы отделения волейбола	Работа с родителями	Родительское собрание	Сентябрь-май
5.	Работа над эмоциональным состоянием команды	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Октябрь-май
6.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
7.	Инструкторская-судейская практика	Трудовое воспитание	В рамках занятий	Декабрь-май
8.	Беседа о празднике «День рождения волейбола»	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Февраль

9.	Беседа о празднике «Деньзащитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
10.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
11.	Беседа о празднике «День Победы»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Май
12.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду итворчеству; интеллектуальное воспитание; Формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь-май

Список литературы

Нормативные правовые акты

1. 1 Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области".

Для педагога дополнительного образования

1. Бардышева Т. Рассказываем стихи руками // М.: Карапуз, 2013
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам.
3. Журнал «Инструктор по физкультуре», №4 2009 год.
4. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения. Павлова М.А, Лысогорская М.В. Волгоград 2013
5. Научная редакция В.В. Кузина и С.А. Полиевского. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е- М.: Физкультура и спорт П99 2003 – 304 с., ил. – (Спорт в рисунках)
6. В.А. Уваров, В.В. Кудрвцев К стартам готов! - М.: Физкультура и спорт, 1982 – 100 с.
7. А.А. Зайцев, Н.К. Полещук, В.Ф. Зайцева. Физическая культура в начальной школе. – Калининград, 2008, с. 36

Для обучающихся и родителей:

1. Маханёва М.Д. Воспитание здорового ребёнка. Москва, 2004
2. Огурёнкова О.Н. и др. Фитнес-программа для детей и родителей// Инструктор по физкультуре. 2013. №1.
3. Сайкина Е.Е. Фирилёва Ж.Е. Лечебно – профилактический танец «Фитнес – Данс»: Учебное пособие СПб., 2007.
4. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Физкультурные минутки и паузы. СПб., 2003.

Информационное обеспечение реализации программы

Интернет-ресурсы:

1. Видео-уроки: https://www.youtube.com