

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
ПРОМЫШЛЕНОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
«30» мая 2023г.  
Протокол № 4

Утверждаю:  
директор УДО ДДТ  
И.В. Горемыкина  
Приказ № 92-о от «31» мая 2023г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Приходи играть!»**

Возраст учащихся: 7-14 лет

срок реализации: 1 месяц

Разработчик:  
Яргонина Екатерина Юрьевна,  
педагог дополнительного образования

пгт. Промышленная 2023

## Содержание

1.	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	7
1.3.	Содержание программы	8
1.3.1.	Учебно-тематический план	8
1.3.2.	Содержание учебно-тематического плана	8
1.4.	Планируемые результаты	9
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	10
2.1.	Календарный учебный график	10
2.2.	Условия реализации программы	10
2.3.	Формы аттестации	11
2.4.	Оценочные материалы	11
2.5.	Методические материалы	12
3.	Список литературы	13

## **1. Комплекс основных характеристик образования**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Приходи играть!» стартового уровня и имеет физкультурно-спортивную направленность, ориентирована на организацию активного отдыха учащихся в каникулярное время и на формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Приходи играть!» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022г. № 678-р;

- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (от 29.05.2015 г. № 996-р);

- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. № 28, вступившее в силу 01.01.2021г. «Об утверждении СанПиН 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Законом «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013г. № 86-ОЗ;

- Распоряжением Коллегии Администрации Кемеровской области от 26.10.2018 № 484-р «О реализации мероприятий по формированию

современных управленческих и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Кемеровской области»;

- Уставом УДО «Дом детского творчества»;
- Учебным планом УДО «Дом детского творчества»;
- Календарным учебным графиком УДО «Дом детского творчества».

Дома дети большую часть времени проводят в статическом положении за столами у компьютера или у телевизора. Выходя на прогулку, они продолжают играть в тихие игры с телефоном и планшетом. Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей организации активного отдыха, укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности. Реализация программы «Приходи играть!» происходит в сочетании общефизической подготовки и современных оздоровительных игровых методик.

Подбор заданий и игр осуществляется на основе наблюдения педагогом за практической деятельностью обучающихся на занятии, на основе их физических возможностей.

Педагогическая целесообразность проявляется в том, что во время занятий особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера учащихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системы, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной игровой деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на участие в командных играх и достижения наилучших результатов. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к воспитанию ЗОЖ у учащихся и неотъемлемая часть всего воспитательного процесса в учреждении.

Программа адресована учащимся 7-14 лет. Занятия физическими

упражнениями развивают в учащих такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают учащимся оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе.

Прием на обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Приходи играть!» осуществляется без процедуры индивидуального отбора. Группы формируются из всех желающих, прошедших медицинский осмотр.

Программа «Приходи играть!» рассчитана на 16 часов, она подходит для реализации в каникулярное время.

Основная форма обучения – очная, групповая. Наполняемость группы от 12 до 15 человек.

Формы организации занятий: беседа с физической разминкой, учебно-тренировочные занятия, спортивная игра.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы** – физическое развитие учащихся посредством подвижных игр, формирование ценностного отношения к собственному здоровью.

### **Задачи Программы:**

#### *Обучающие:*

- дать знания учащимся о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для здоровья человека;

- познакомить учащихся с различными видами подвижных игр;

- научить учащихся безопасно играть в коллективные подвижные игры.

#### *Развивающие:*

- способствовать развитию у учащихся кондиционных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы);

- развивать двигательную активность учащихся;

- развивать у учащихся навыки сотрудничества со сверстниками.

*Воспитательные:*

- воспитывать у учащихся дисциплинированность, ответственность за общее дело;

- воспитывать культуру поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

- воспитывать у учащихся коммуникативные качества;

- закрепить у учащихся потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями.

### **1.3. Содержание программы**

#### **1.3.1 Учебно-тематический план**

п/п	название раздела	количество часов			формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Вводное занятие</b>	<b>2</b>	0,5	1,5	опрос
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка</b>	<b>2</b>	0,5	1,5	тестирование
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Подвижные игры</b>	<b>10</b>	2	8	
	3.1.Игры с мячом	4	0.5	3.5	соревнование
	3.2.Игры - эстафеты	2	0.5	1.5	соревнование
	3.3.Народные игры	4	1	3	наблюдение
<b>4.</b>	<b>Раздел 4. Контрольные игры</b>	<b>2</b>	0,5	1,5	зачет
	Итого	<b>16</b>	3,5	12,5	

#### **1.3.2 Содержание учебно-тематического плана**

##### **Раздел 1. Вводное занятие (2 ч.)**

*Теория:* Вводный инструктаж. Правила поведения в учреждении, на учебно-тренировочных занятиях. ЗОЖ. Понятия о нормативах ОПФ.

*Практика:* Выполнение нормативов ОПФ.

##### **Раздел 2. Общая физическая подготовка (2 ч.)**

*Теория:* Техника безопасности при выполнении упражнений на развитие силы основных мышечных групп, гибкости, выносливости, скоростно-силовых качеств. Строевые упражнения.

*Практика:* Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, полповорота. Расчет. Движение строевым и походным шагом. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Движение по диагонали, змейкой, приставными шагами, прыжками. Игры со скакалкой.

### **Раздел 3. Подвижные игры (10 ч.)**

#### **3.1. Игры с мячом**

*Теория:* Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для ЗОЖ. История возникновения игр с мячом. Первая помощь при перегреве. Правила игр с мячом.

*Практика:* Игры с мячом: ОРУ с мячом, «Кто меткий?», «Гонка мячей». «Мяч из круга», пионербол.

#### **3.2. Игры – эстафеты**

*Теория:* Правила проведения эстафет.

*Практика:* Эстафеты с предметами (мячами, обручами, скакалками),

#### **3.3. Народные игры**

*Теория:* Разучивание народных игр.

*Практика.* Народные игры «Чижик», «Золотые ворота», «Чехарда». Выполнение контрольных нормативов.

### **Раздел 4. Контрольные игры (2 ч.)**

*Теория:* Проверка теоретических знаний по программе.

*Практика.* Тест-контроль уровня физической подготовленности. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Медведи и пчёлы», «Третий лишний», пионербол.

#### **1.4. Планируемые результаты реализации Программы**

*В результате обучения по программе учащиеся будут знать:*

- закономерности двигательной активности, спортивной тренировки, значение занятий физической культурой для здоровья человека;
- различные виды подвижных игр;
- правила безопасной массовой игры.

*Будут уметь:*

- безопасно играть в коллективные подвижные игры;
- сотрудничать со сверстниками.

*Будут владеть:*

- культурой поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график**

Продолжительность программы «Приходи играть!» - 16 часов.

Реализация программы проходит в каникулярное время согласно календарного графика образовательного учреждения по 2 часа 2 раза в неделю.

### **2.2. Условия реализации программы**

Материально-техническое обеспечение программы:

Физкультурный зал: волейбольные мячи, набивные мячи, мячи резиновые разного диаметра, скакалки, волейбольная сетка, гимнастические скамейки, шведская стенка, тренажеры, скакалки и др.

Спортивная площадка: гимнастическая стенка, мишень для метания, волейбольная площадка.

Способы организации детей во время обучения движениям:

1. Фронтальный: все дети выполняют одно и то же упражнение одновременно;
2. Групповой: дети разделены на подгруппы (4-6 человек), каждая группа выполняет своё упражнение;
3. Индивидуальный: каждый ребёнок выполняет упражнение отдельно под контролем педагога;
4. Поточный: дети выполняют одно и то же упражнение по очереди.

Структура занятий:

1. Вводная часть (3-5 мин.);



2. Физические упражнения на разминку мышц (15 мин.);
3. Разучивание правил подвижной игры или эстафеты (5 мин.);
4. Организация игры или эстафеты (20 – 45 мин);
5. Подведение итогов (3-5 мин).

### 2.3. Формы аттестации

Форма аттестации	Метод аттестации
Входящая	опрос
Текущая	тестирование соревнование наблюдение
итоговая	Игры. Зачет по ОРУ

### 2.4. Оценочные материалы

Оценка уровня освоения программы осуществляется по критериям, соответствующим задачам программы.

Показатели составлены с учетом ожидаемых результатов реализации программы.

Индикаторы определены, исходя из форм контроля и аттестации обучающихся.

Уровень физической подготовленности ребенка можно определить, ориентируясь на:

- степень овладения ребенком основными базовыми умениями и навыками в играх и упражнениях с элементами техники всех основных видов движений;

- умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать свои двигательные действия в различных условиях;

- развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости, координационных особенностей;

- общую двигательную активность ребенка в течение всего времени пребывания в учреждении.

### Тесты для определения уровня выполнения упражнений с мячом

№ п/п	Двигательное задание	Начало обучения	Завершение обучения
1	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками (количество раз)	4-6 раз	6 раз и более
2	Бросок набивного мяча на дальность (м.)	2 м.	3 м. и более
3	Метание мяча в цель на расстояние 3-5 метров (количество попаданий)	2-3 раза	4-5 раз и более
4	Передача мяча в парах (количество раз)	3-4 раза	5-6 раз
5	Передача мяча в парах через сетку(количество раз)	2-3 раза	5-6 раз

### Входное тестирование

#### Практика

#### 1. Физическая подготовка:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (время – 1 минута);
- прыжки в длину;
- поднимание туловища из положения лежа на спине (время – 1 минута)

№ п/п	Фамилия Имя	Отжимание	Прыжки	Пресс	Приседания	Выпады в прыжке

#### Критерии оценки:

Физическая подготовка	Высокий уровень	Достаточный уровень	Низкий уровень
Сгибание рук	10	7-9	Менее 7
Прыжки в длину	1м 20 см	1м	Менее 1м
Пресс	25	20	Менее 20
Приседания	25	20	Менее 20
Выпады в прыжке	10	7-9	Менее 7

## Итоговая аттестация

### Практика

#### 1. Физическая подготовка:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (время – 1 минута);
- прыжки в длину;
- поднимание туловища из положения лежа на спине (время – 1 минута)

№ п/п	Фамилия Имя	Отжимание	Прыжки	Пресс	Приседания	Выпады в прыжке

#### Критерии оценки:

Физическая подготовка <b>2.5. М</b>	Высокий уровень	Достаточный уровень	Низкий уровень
<b>е</b> Сгибание рук	13 и более	10-12	Менее 10
<b>р</b> Прыжки в длину	1м 20см	1м	Менее 1м
<b>о</b> Пресс	25	20-24	Менее 20
<b>д</b> Приседания	30	25	Менее 25
<b>и</b> Выпады в прыжке	13 и более	10-12	Менее 10

## 2.5. Методические материалы

В образовательном процессе используются педагогические технологии:

- Технологии группового обучения (И.Б. Первин);
- Технологии коллективного взаимообучения (В.К. Дьяченко);
- Здоровьесберегающие технологии (Голобородько Н. В.);
- Игровые технологии (Берн Э, Винклер Р.).

Дидактическое обеспечение Программы.

В процессе работы по настоящей Программе используются информационно-методические материалы, литература;

- инструкции по технике безопасности;
- диагностические методики для определения уровня ЗУН и творческих способностей учащихся;
- новые педагогические технологии в общеобразовательном процессе

(сотрудничество педагога с учащимися, создание ситуации успешности, взаимопомощи в преодолении трудностей, активизация творческого самовыражения);

- видео и фото материалы.

### 3. Список литературы

1. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова - М.: спорт Академ Пресс, 2014-304с.
2. Баршай, В. М. Гимнастика / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. - М.: КноРус, 2013. - 312 с.
3. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - М.: Феникс, 2012. - 448 с.
4. Кун, Л.В. Всеобщая история физической культуры и спорта: Учеб. пособ. / Л.В. Кун. – М.: «Радуга», 2016. – 400 с.
5. Прокофьева, В. Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта / В.Н. Прокофьева. - М.: Феникс, 2008. - 192с.
6. Теория и методика спортивных игр. Учебник. - М.: Academia, 2014. - 464 с.
7. Федотова, Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта / Е.В. Федотова. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 224 с
8. Юсупова, Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. - Мн: БГУФК, 2017. - 100 с.

Электронные ресурсы:

<http://fitn.ru/index.php> - Портал по правилам ЗОЖ.

<http://fizkultura-na5.ru/> - Портал по физической культуре