

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **стр.** |
| **1.КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ** | 3 |
| 1.1.Пояснительная записка**…**…………………………………………… | 3 |
| 1.2.Цель и задачи программы…..……………………………………… | 6 |
| 1.3. Содержание программы …………………………………………… | 7 |
| Учебный план ……………………………………………………………. | 7 |
| Содержание изучаемого курса…………………………………………... | 7 |
| 1.4.Планируемые результаты……………………………………………. | 8 |
| **2.КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ** | 8 |
| Календарный учебный график.………………………………………….. | 8 |
| Формы аттестации и оценочные материалы…………………………. | 9 |
| Методическое и дидактическое обеспечение ………………………….. | 10 |
| **3.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ………………………………………….....** | 11 |
| **4.ПРИЛОЖЕНИЯ** |  |
| Рабочая программа ….…………………………………………………… | 12 |
| Воспитательная программа ……………………………………………… | 20 |
|  |  |

**1.КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

* 1. **Пояснительная записка.**

**Нормативно-правовое обеспечение программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная карусель» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

* Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).
* Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (далее – Концепция).
* Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный Приказом Минтруда и соц.защиты РФ от 08.09.2015 г. №613н
* Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.
* Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.
* Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием».
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17.03.2020 № 103 "Об утверждении временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий" (Зарегистрирован 19.03.2020 № 57788).
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
* Приказ Минтруда России от 05 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018 г., регистрационный № 25016).
* Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).
* Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 г.
* Письмо Минобрнауки РФ от 14.12.2015 №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ).
* Приказ Минобразования КБР № 778 от 17.08.2015 г. «Об утверждении Региональных требований к регламентации деятельности государственных образовательных учреждений дополнительного образования детей в Кабардино-Балкарской Республике»
* Устав МКОУ НШДС №12 ст.Александровской.
* Положение об организации дополнительного образования в МКОУ НШДС №12 ст.Александровской.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Актуальность**данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

• несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;

• перегрузка учебных программ;

• ухудшение экологической обстановки;

• недостаточное или несбалансированное питание;

• стрессовые воздействия;

• распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность.

Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

**Новизна**программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре для учащихся 3-4 классов общеобразовательных учреждений. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

**Педагогическая целесообразность**

Данная программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Спортивная карусель», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Практическая значимость**

ПДО способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

**Уровень программы:** базовый.

Базовый уровень предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

**Адресат программы**

Учающиеся 9-10 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей и направлена на подготовку к более сложным движениям, и физической нагрузке, укрепления всех мышц, которые способствуют координации движений.

Количество обучающихся в группе 12 человек.

**Объем и срок освоения программы**:

Программа рассчитана на 1 год обучения (34 часа), из расчёта 1 часов в неделю и включает в себя 34 учебных недель. Занятия проходят 1 раза в неделю.

**Форма обучения**:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую и практическую части;

- занятия оздоровительной направленности;

- эстафеты.

**Особенности организации образовательной деятельности**

Группы формируются из учащихся одного возраста, годных по состоянию здоровья.

Обучение начинается с начала сентября.

* 1. **Цель и задачи программы**

**Цель программы:** овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.

**Задачи программы:**

-Обучение технических и тактических приёмов спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики с элементами акробатики;

- Обучение простейшим организационным навыкам, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту***:***

- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;

- Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;

- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;

- Создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;

- Обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

- Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

**1.3. Содержание программы**

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы, аттестации контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | Техника безопасности | 2 | 2 | 0 | наблюдение |
| 2 | Легкая атлетика | 4 | 0 | 4 | соревнования |
| 3 | Общая физическая подготовка | 4 | 0 | 4 | соревнования |
| 4 | Специальная подготовка | 4 | 0 | 4 | соревнования |
| 5 | Гимнастика с элементами акробатики | 4 | 0 | 4 | наблюдение |
| 6 | Подвижные игры | 5 | 0 | 5 | соревнования |
| 7 | Спортивные игры | 5 | 0 | 5 | соревнования |
| 8 | тестовые испытания | 6 | 0 | 6 | соревнования |
| **Итого** | | **34** | **2** | **32** |  |

**Содержание изучаемого курса**

**Тема 1. Техника безопасности.**

***Теория:*** Инструктаж техники безопасности при проведении секционных занятий.

**Тема 2. Легкая атлетика**

***Теория:***Углубленное изучение техники бега, прыжковой техники, техники метания.Техника вхождения в поворот, финиширования.

***Практика:***бег на короткие и длинные дистанции, кроссовая подготовка,прыжковые упражнения, метание мяча на дальность и в цель.

**Тема 3. Общая физическая подготовка.**

**Тема 4. Специальная подготовка**

**Тема 5. Гимнастика с Элементами акробатики**

***Теория:***Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

***Практика:***Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.

Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание.

Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

**Тема 6. Подвижные игры**

***Теория:***Правила игры.

***Практика:***“Мяч соседу”, “Попрыгунчики – воробушки”, “Два мороза”, “Метко в цель”,

“Гуси – лебеди”, “Кто быстрее?”, “Вызов номеров”, “Охотники и утки”,

“Лиса и собаки”, “Воробьи – вороны”, “Взятие высоты”, “Пятнашки”, “Салки”, “Борьба за мяч”, “Перестрелка” и т.д.

Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

**Тема 7. Спортивные игры**

***Теория:***Правила игры. Техника передвижения, техника защиты и нападения.

***Практика:***Баскетбол, футбол.

**Тема 8. Контрольные испытания.**

**1.4.Планируемые результаты**

Учащиеся будут:

***знать:***

− комплексы общеразвивающих упражнений;

− основные правила подвижных и спортивных игр;

− правила соревнований по легкой атлетике;

− особенности развития физических способностей на занятиях.

***уметь:***

− выполнять бег на короткие и длинные дистанции на время;

− выполнять прыжок в длину с места;

− выполнять кросс без учета времени;

− выполнять поднимание туловища за 30 сек;

− выполнять общеразвивающие упражнения;

− выполнять базовые элементы спортивных игр.

**2.КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Дата начала обучения по программе** | **Дата начала окончания по программе** | **Всего учебных недель** | **Количество учебных часов** | **Режим занятий** |
| 2021-2022 уч.г  1 год обучения | 01.09.2021 | 25.05.2022 | 34 | 34 | 1 раз в неделю по 1 часу |

**Условия для реализации программы**

***Материально-техническое обеспечение****:*

* Спортивный зал, легкоатлетическая дорожка.
* Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные, скакалки, гимнастические скамейки, баскетбольные кольца, волейбольная сетка, футбольные ворота, гимнастические маты, шведская стенка.

***Информационное обеспечение****:*

* Компьютер, интернет

**Формы аттестации и оценочные материалы**

Аттестация обучающихся проходит 1 раз в год в форме школьных соревнований. Аттестация подтверждается грамотами за участие в спортивных мероприятиях.

Формы контроля освоения образовательной программы

- Текущий: наблюдение, тестирование.

- Итоговый: соревнования.

Контрольные испытания:

1.Бег 30, 60 м на скорость. Упражнение выполняется в парах на беговой дорожке с низкого старта.

2.1. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек. Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.

2.2. Отжимания. Выполняется без учета времени. Руки на ширине плеч. Сгибание происходит до прикосновения с кубиком.

3.1. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемою при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

3.2. Прыжок в длину с разбега. Выполняется разбег 8-10 шагов и отталкивание от планки. Из трех попыток учитывается лучший результат.

3.3. Многоскоки – прыжки, которые выполняются попеременно с одной ноги на другую. Всего 8 прыжков.

4. Бег выполняется в группе без учета времени.

5. Акробатическая комбинация. Выполняется на гимнастических матах. Кувырок, стойка на лопатках, ласточка, мост, кувырок назад.

6. Подвижные игры. Выбор подвижной игры и самостоятельное ее проведение.

7. Спортивные игры. Ведение баскетбольного, футбольного мяча. Передача мяча в парах. Бросок в баскетбольное кольцо, удар по воротам, бросок мяча через сетку

# Контрольные нормативы для учащихся

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Контрольные упражнения** |  | **Мальчики, девочки** |  |
| 1 | Бег 30м с низкого старта | 5,7  6,3 | 5,5  5,7 | 5,1  5,3 |
| 2 | Бег 60 м с низкого старта | 10,9  11,2 | 10,4  10,7 | 9,8  10,2 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | 140  130 | 150  140 | 170  150 |
| 4 | Кросс 1км | 8,20  8,55 | 8,00  8,29 | 6,5  7,14 |
| 5 | Прыжок в длину с разбега | 210  190 | 225  200 | 285  250 |
| 6 | Поднятие туловища из положения лежа  за 60 с | 27  24 | 32  27 | 42  36 |
| 7 | Отжимания | 10  5 | 13  7 | 22  13 |

**Методическое и дидактическое обеспечение**

На занятиях в зависимости от содержания используются следующие методы обучения:

* + - словесный (рассказ, объяснение,беседа);
    - игровой
    - объяснительно-иллюстративный(слушание, сравнение,запоминание);
    - практический(упражнения)
    - наглядный (показ видеофильмов);
    - репродуктивный(повторениезапедагогом);

**Педагогические технологии**

Образовательная деятельность организована в форме теоретических и практических занятий,включающих групповую работу,работу в парах, монолог-диалог, контроль качества знаний.

Модель учебного занятия представляет собой последовательность этапов в процессе усвоения знаний учащимися, построенных на смене видов деятельности:восприятие, осмысление,запоминание, применение. Дидактические материалы включают задания, упражнения.

**3.Список литературы**

1. Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273

Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 г.

2. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 г.

3. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры.

4. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992г.

5. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 г.

6. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – ХI классов, Москва, «Просвещение», 2011 г.

7. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.

8.Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988

9. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980

10. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009

11. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010

12. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990

13. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.

14.Баршай В.М. Активные игры для детей. – М.,2001

15.Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М.,200

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Начальная школа – детский сад № 12 ст. Александровской»

Приложение

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивная карусель»,

утвержденной приказом директора

МКОУ НШДС №12 ст.Александровской

от 27.05.2021 г № 109-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Спортивная карусель» физкультурно-спортивной направленности

Уровень программы: *стартовый*

Период реализации: *2021-2022 учебный год*

Срок реализации программы: *1 год*

Адресат: *учащиеся в возрасте 9-10 лет*

Фома обучения: *очная*

Вид программы: *авторская*

Автор-составитель:

Шиянова Е.В.

педагог дополнительного образования

КБР, Майский р-н, ст. Александровская

2021

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, чтобы создать условия для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья детей и дальнейшего вовлечения их в активные занятия физической культурой и спортом. В обучающей группе для реализации программы участвуют дети в возрасте от 9 до 10 лет. В основном это школьники, владеющие основами двигательной активности, слагаемыми которых является: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области здоровья и спорта, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа рассчитана на 1год обучения.

**Задачи  :**

•  повышение физиологической активности систем организма, содействие оптимизации умственной и физиологической работоспособности;

•  совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта  физическими  упражнениями;

•  повышение  физической  подготовленности и развитие основных  физических  качеств;

•  обучение комплексам  физических  упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью;

•  формирование  общих  представлений о  физической  культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья;

•  укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, развитие  физических  качеств, лежащих в основе  общей   физической  подготовленности;

•  обучение физическими упражнениями из современных здоровьеформирующих и здоровьесберегающих систем физического воспитания, формирование индивидуального телосложения, правильной осанки и рационального дыхания, умений организовать самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью;

•  повышение культуры движений, обогащение двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, кроссовая  подготовка , спортивные игры);

•  освоение комплекса знаний о физической культуре, ее истории и формах организации, связи с культурой здоровья.

На реализацию программы спортивной секции"Спортивная карусель» отводится 34 ч в год (1 часа в неделю). Занятия проводятся по 40 минут.

Образовательный процесс с учащимися, организуется в форме тренировки (по схеме): подготовительная, основная и заключительная части.

**Подготовительная часть.**

**Задачи:**

•  организовать учащихся;

•  создать благоприятное эмоциональное настроение;

•  способствовать постепенной функциональной подготовке организма к повышенным нагрузкам.

•  В подготовительной части применяются различные упражнения с изменением ритма, простейшие задания на координацию движений, ускоренную ходьбу, бег (от 15с до 2 мин).

**Основная часть.**

**Задачи:**

•  гармоническое общее и специальное развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем, всего организма в целом;

•  воспитание двигательных качеств;

•  совершенствование двигательных умений и навыков;

•  воспитание морально волевых качеств.

В основной части используются упражнения в равновесии, с мячом, на снарядах, отдельные элементы легкой атлетики, и т.п.

**Заключительная часть.**

**Задачи:**

•  содействовать более быстрому протеканию восстановительных процессов;

•  снижение нагрузки;

•  снятие утомления.

В заключительной части применяются простые упражнения для рук, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения и обязательно отдых сидя.

Завершение занятия должно настраивать на последующую работу и вызвать удовлетворение.

**Содержание программного материала**

**Теоретическая подготовка:**

•  значение занятий физкультурой и спортом в жизни человека;

•  влияние физических упражнений на организм человека, тренировка как процесс совершенствования функций организма;

•  гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, режим дня и питания, профилактика травматизма;

•  техника безопасности на занятиях и оказание первой медицинской помощи;

•  основы методики обучения и тренировки, порядок обучения технике и тактике ;

•  правила игры, организация и проведение соревнований;

•  оборудование и инвентарь, роль специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса;

•  тактические планы игры, установка на игры и их разбор, индивидуальные и командные действия в процессе соревнований и контрольных игр.

**Общая   физическая   подготовка:**

•  комплексные занятия с набором упражнений для развития физических качеств (выносливость, настойчивость, воля, быстрота, сила, ловкость и т.д).

•  развитие физических качеств с применением различных предметов: набивные мячи, скакалка, мячи, тренажеры, обручи и.т.д.;

•  легкоатлетические упражнения: эстафеты, челночный бег, бег 15, 30, 250, метров, кросс 500м, метание, прыжки в высоту и длину с места;

•  гимнастические и акробатические упражнения:

•  упражнения для развития силы, силовой и статистической выносливости, - упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения, развивающие вестибулярную устойчивость и т.д.;

•  подвижные спортивные игры: «салки», «попрыгунчики», «пустое место», баскетбол без ведения, «перестрелка», «пионербол » и т.д.;

•  сдача нормативов по физической подготовке.

**Специальная физическая подготовка:**

•  развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании;

•  упражнения для развития скорости и ловкости, быстроты зрительно-двигательной реакции на мяч, скорости перемещения и ориентации на поле;

•  развитие скоростной силы, взрывной силы, выносливости и целеустремленность в атаке и отборе мяча;

•  развитие и совершенствование стартовой скорости с изменением направления движения, скоростная обводка препятствий;

•  специальные физические упражнения для развития прыгучести, прыжки в длину и в высоту;

•  акробатические упражнения при отборе мяча.

**Техническая подготовка:**

•  обучение технике игр без мяча: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестным и приставными шагами, прыжки толчком одной и двумя ногами, остановка прыжком и выпадом, повороты на месте и в движении переступанием и прыжком;

•  обучение технике владения мячом: удары по мячу ногой, остановка мяча, ведения мяча;

•  серединой, внутренней и внешней частью подъема, носком, пяткой;

•  обучение ведению мяча: ведение мяча шагом и бегом, с изменением направления;

•  обучение подаче мяча, приему мяча, ловле мяча;

•  обучение технике игры: основная стойка, ловля мяча снизу, сверху, с боку, в падении, отбивание мяча, передача мяча, бросок и выбивание мяча;

**Тактическая подготовка:**

•  формирование устойчивой взаимосвязи между физической, специальной и тактико-технической сторонами подготовки;

**Общие:** •  обучение индивидуальным тактическим действиям: выбор места, ведение мяча и обводка соперника, обманные действия, броски по кольцу, отбор мяча у соперника;

•  обучение групповым тактическим действиям: передачи мяча, отбор мяча у соперника при помощи согласованных действий двух, трех и более игроков, держания (закрывания) соперника;

•  обучение командным тактическим действиям:

**ВЕДУЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ.**

•  Здоровьесберегающие технологии.

•  Личностно-ориентированная технология обучения.

•  Групповые способы обучения.

•  Технологии уровневой дифференциации

**Календарно – тематическое планирование**

**Цель:** Расширить и совершенствовать знания, навыки и умения играть в баскетбол.

**Задачи:**

- содействие улучшению здоровья и разностороннему физическому развитию;

- воспитание у них гигиенических навыков и правильного режима;

- воспитание дисциплинированности и коллективизма, честности и отзывчивости;

- подготовка из числа занимающихся актива для проведения физкультурно – массовой и физкультурно– оздоровительной работы в школе.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата**  **план** | | **Дата**  **план** | **Форма занятия** | **Количество уч. часов** | | **Тема занятия** | **Форма контроля** |
| **практ** | **теор** |
| 1 | 06.09.21 | |  | Лекция, беседа | 0 | 2 | Вводное занятие.  Правила техники безопасности при проведении занятий по физической культуре. | Обсуждение, опрос |
| 3 | 13.09.21 | |  | Практическое занятие | 1 | 0 | Бег на длинные дистанции. Бег, комплекс общеразвивающих упражнений. | Наблюдение |
| 4 | 20.09.21 | |  | Практическое занятие | 1 | 0 | Бег, старты из различных положений. Бег на короткие дистанции. | Наблюдение |
| 5 | 27.09.21 | |  | Практическое занятие | 1 | 0 | Бег в чередовании с ходьбой. Круговая трененровка. | Наблюдение |
| 6 | 4.10.21 | |  | Практическое занятие, | 1 | 0 | Игра Кто быстрее. Акробатические упражнения. Игра Гуси-лебеди | Наблюдение, Обсуждение |
| 7 | 11.10.21 | |  | Практическое занятие | 1 | 0 | Бег. Упражнения с гимнастическими скамейками. Силовые упражнения. | Наблюдение |
| 8 | 18.10.21 | |  | Практическое занятие | 1 | 0 | Акробатические упражнения. Игра Метко в цель. | Наблюдение |
| 9 | 25.10.21 |  | | Практическое занятие | 1 | 0 | Комплекс общеразвивающих упражнений. Игра Пятнашки. Эстафеты. | Наблюдение |
| 10 | 01.11.21 |  | | Практическое занятие | 1 | 0 | Акробатическая комбинация. Игра Салки. Силовая тренировка. | Наблюдение |
| 11 | 08.11.21 |  | | Практическое занятие | 1 | 0 | Бег. Прыжковые упражнения. Пионербол. Упражнения с набивными мячами. | Наблюдение |
| 12 | 15.10.21. |  | | Практическое занятие | 1 | 0 | Упражнения со скакалками. Кросс. Упражнения с гимнастическими скамейками. | Наблюдение |
| 13 | 22.11.21 |  | | Практическое занятие | 1 | 0 | Бег на короткие дистанции Упражнения с канатом. | Наблюдение |
| 14 | 29.11.21 |  | | Практическое занятие | 1 | 0 | Эстафеты с элементами баскетбола. Акробатическая комбинация. Игра Салки. | Наблюдение |
| 15 | 06.12.21 |  | | Практическое занятие | 1 | 0 | Кросс. Упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения с канатом. | Наблюдение |
| 16 | 13.12.21 |  | | Практическое занятие | 1 | 0 | Бег на короткие дистанции История футбола. Правила игры в футбол. | Наблюдение |
| 17 | 20.12.21 |  | | Практическое занятие | 1 | 0 | Бег. Силовые упражнения. Упражнения с гимнастическими скамейками. | Наблюдение |
| 18 | 17.01.22 |  | | Практическое занятие | 1 | 0 | Акробатические упражнения. Игра Метко в цель. | Наблюдение |
| 19 | 24.01.22 |  | | Практическое занятие | 1 | 0 | Бег в чередовании с ходьбой. Упражнения со скакалками. | Наблюдение |
| 20 | 31.01.22 |  | | Практическое занятие | 1 | 0 | Бег. Эстафеты.Комплекс общеразвивающих упражнений. Игра Пятнашки. | Наблюдение |
| 21 | 07.02.22 |  | | Практическое занятие | 1 | 0 | Акробатическая комбинация. Игра Два мороза. | Наблюдение |
| 22 | 14.02.22 |  | | Практическое занятие | 1 | 0 | Бег, старты из различных положений. | Наблюдение |
| 23 | 21.02.22 |  | | Практическое занятие | 1 | 0 | Бег. Метание теннисного мяча. Низкий, высокий старт. | Наблюдение |
| 24 | 28.02.22 |  | | Практическое занятие | 1 | 0 | Бег. Упражнения на шведской стенке. | Наблюдение |
| 25 | 07.03.22 |  | | Практическое занятие | 1 | 0 | Футбол. Комплекс общеразвивающих упражнений. Эстафеты с элементами футбола. | Наблюдение |
| 26 | 14.03.22 |  | | Практическое занятие | 1 | 0 | Бег. Упражнения с гимнастическими скамейками. . Силовые упражнения. | Наблюдение |
| 27 | 21.03.22 |  | | Практическое занятие | 1 | 0 | Упражнения со скакалками. | Наблюдение |
| 28 | 28.03.22 |  | | Практическое занятие, лекция | 1 | 0 | Эстафеты. Круговая тренировка. Личная гигена. | Наблюдение |
| 29 | 04.04.22 |  | | Практическое занятие | 1 | 0 | Бег на длинные дистанции. | Наблюдение |
| 30 | 11.04.22 |  | | Практическое занятие | 1 | 0 | Бег, комплекс общеразвивающих упражнений. | Наблюдение |
| 31 | 18.04.22 |  | | Практическое занятие | 1 | 0 | Бег на длинные дистанции.старты из различных положений. | Наблюдение |
| 32 | 25.04.22 |  | | Практическое занятие | 1 | 0 | Бег на короткие дистанции 30, 60м с низкого старта. | Наблюдение, зачет |
| 33 | 16.05.22 |  | | Практическое занятие | 1 | 0 | Прыжок в длину с места, с разбега. Многоскоки | тест |
| 34 | 23.05.22 |  | | Практическое занятие | 1 | 0 | Отжимания, подтягивания, пресс. | тест |
|  |  |  | |  | 32 | 2 |  |  |
|  |  |  | | **ВСЕГО** | **34** |  |  |  |

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Начальная школа – детский сад № 12 ст. Александровской»

Приложение

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивная карусель»,

утвержденной приказом директора

МКОУ НШДС №12 ст.Александровской

от 27.05.2021 г № 109-ОД

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Спортивная карусель»

Год обучения: *2021-2022 учебный год*

Номер группы: *1*

Возраст учащихся: *9-10 лет*

Разработчик:

Шиянова Е.В.

педагог дополнительного образования

КБР, Майский р-н, ст. Александровская

2021

**Характеристика секции «Спортивная карусель»**

Секция “Спортивная карусель” входит во внеурочную деятельность по направлению спортивно-оздоровительное развитие личности.

Количество учащихся секции «Спортивная карусель» составляет 12 человек.

Учащиеся имеют возрастную категорию детей от 9 до 10 лет.

Формы работы - индивидуальные и групповые.

**Цели и задачи и результаты воспитательной работы**

* понимание значения занятий физической культуры для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, выполнение правил личной гигиены и развитие готовности на основе их использования самостоятельной поддержки своего здоровья;
* представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
* представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
* формирование  потребности вести здоровый образ жизни;

**Работа с коллективом обучающихся**

Проведение мероприятий по формированию культуры сохранения и совершенствования здоровья, знакомство детей с опытом и традициями предыдущих поколений по сохранению физического и психического здоровья.

Мероприятия:

* цикл профилактических бесед (с приглашением родителей, работающих в сфере здравоохранения);
* Дни здоровья;
* участие в легкоатлетических кроссах, спортивных играх, "Веселых стартах"; игры на свежем воздухе;
* весенние и осенние экскурсии в парк;
* спортивные праздники с участием родителей "Папа, мама, я - спортивная семья".

**Работа с родителями**

1.     Повышение психолого-педагогической компетенции родителей.

2.     Создание условий психологической комфортности в отношениях всех субъектов воспитательного процесса.

3.     Совместная деятельность родителей, педагогов и учащихся, направленная на создание общего социокультурного нормативного пространства.

4.     Создание социальной среды во внеклассной работе, способной подвести всех субъектов воспитательной деятельности к самосовершенствованию.

5 Совершенствование системы воспитания здорового образа жизни, сформированность у учащихся и их родителей целостного, правильного отношения к здоровью.

**Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Направление воспитательной работы** | **Название мероприятия** | **Ответственный** | **Планируемый результат** | **Дата**  **проведения** |
| Гражданско-патриотическое воспитание | Тренировочное занятие «Действия учащихся при угрозе и возникновении пожара. | Методист,  Шиянова Е.В,  Педагог доп.образования | Воспитывать любовь и уважение к традициям Отечества, школы, семьи. | Сентябрь |
| Физкультурно-оздоровительное воспитание | Кросс нации – 21 | Шиянова Е.В,  Педагог доп.образования | Формировать у учащихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья. | Сентябрь |
| Гражданско-патриотическое воспитание | Всероссийский урок безопасности в сети Интернет | Шиянова Е.В,  Педагог доп.образования | Воспитывать любовь и уважение к традициям Отечества, школы, семьи. | Октябрь |
| Физкультурно-оздоровительное воспитание | Мини-футбол | Шиянова Е.В,  Педагог доп.образования | Формировать у учащихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья. | Октябрь |
| Физкультурно-оздоровительное воспитание | Классные часы «Азбука юного пешехода» | Шиянова Е.В,  Педагог доп.образования | Пропаганда здорового образа жизни | Ноябрь |
| Гражданско-патриотическое воспитание | Тренировочное занятие «Действия учащихся при угрозе и возникновении пожара | Шиянова Е.В,  Педагог доп.образования | Формировать у учащихся такие качества, как долг, ответственность, честь, достоинство, личность. | декабрь |
| Физкультурно-оздоровительное воспитание | Детское многоборье  Беседа по ППБ «ПИРОТЕХНИКА НЕ ИГРУШКИ» | Шиянова Е.В,  Педагог доп.образования | Формировать у учащихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья. | декабрь |
| Гражданско-патриотическое воспитание | Урок мужества «Снятие блокады Ленинграда» | Шиянова Е.В,  Педагог доп.образования | Формировать у учащихся такие качества, как долг, ответственность, честь, достоинство, личность. | январь |
| Физкультурно-оздоровительное воспитание | Беседа « Профилактика простудных заболеваний» | Шиянова Е.В,  Педагог доп.образования | Пропаганда здорового образа жизни | январь |
| Гражданско-патриотическое воспитание | Классные часы, посвященные Дню защитников Отечества. | Шиянова Е.В,  Педагог доп.образования | Воспитывать любовь и уважение к традициям Отечества, школы, семьи. | февраль |
| Физкультурно-оздоровительное воспитание | Уроки здоровья « Мой режим дня» | Шиянова Е.В,  Педагог доп.образования | Пропаганда здорового образа жизни | февраль |
| Гражданско-патриотическое воспитание | День здоровья | Шиянова Е.В,  Педагог доп.образования | Формировать у учащихся такие качества, как долг, ответственность, честь, достоинство, личность | март |
| Физкультурно-оздоровительное воспитание | Подвижные игры народов России | Шиянова Е.В,  Педагог доп.образования | Формировать у учащихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья. | март |
| Гражданско-патриотическое воспитание | Гагаринский урок «Космос – это мы» (60-летие полёта в космос Ю.А.Гагарина)  День пожарной охраны. Тематический урок ОБЖ | Шиянова Е.В,  Педагог доп.образования | Воспитывать любовь и уважение к традициям Отечества, школы, семьи. | апрель |
| Физкультурно-оздоровительное воспитание | Месячник ЗОЖ  Фестиваль ГТО | Шиянова Е.В,  Педагог доп.образования | Пропаганда здорового образа жизни | апрель |
| Экологическое  воспитание | Уборка территории школы. | Шиянова Е.В,  Педагог доп.образования | Формировать правильное отношение к окружающей среде. | май |
| Физкультурно-оздоровительное воспитание | Легкоатлетический пробег  День здоровья | Шиянова Е.В,  Педагог доп.образования | Формировать у учащихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья. | май |