

Министерство образования и науки Амурской области  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «22» мая 2020 г.  
Протокол № 2

«Утверждаю»  
директор МБУ ДО  
«ЦВР»  Т. Н. Пак  
«17» мая 2020 г.  
с.Екатеринославка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа по физкультурно-спортивной направленности

**«Юнармеец, будь готов!»**

Тематическая направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 9-12 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Сатырова Екатерина Геннадьевна  
педагог дополнительного образования

с. Екатеринославка, 2020 г.

## *Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»*

### **1.1. Пояснительная записка**

#### **1.1.1 Актуальность программы**

Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность – естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Мышечная деятельность является мощным биологическим раздражителем и стимулятором жизнедеятельности человека. Движение – это жизнь. Это подчеркивает значение физической активности для поддержания на должном уровне жизненных функций. Гиподинамия нарушает функции и структуры ряда органов, регуляцию обмена веществ и энергии, снижает сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям, а гиперкинезия нарушает принцип оптимальной нагрузки, что может повлечь за собой перенапряжение сердечно - сосудистой системы и неблагоприятно отразиться на развитии организма ребенка. Благоприятное воздействие на организм оказывает двигательная активность, находящаяся в пределах оптимальных величин. На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей, в том числе физически ослабленных. Мышечная нагрузка у детей уменьшается в силу объективных причин, таких как длительные статические нагрузки, неудовлетворительная организация физического воспитания, отсутствие мотивации в пользу здорового образа жизни, нерациональное питание. Всестороннее физическое развитие необходимо на протяжении всей жизни человека и является решающим фактором для формирования костно-мышечного аппарата, а также эмоционального и интеллектуального развития.

Программа отвечает современным требованиям к образовательным программам и интересам и ожиданиям родителей.

### **1.1.2. Новизна программы.**

Новизна программы состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: дыхательной гимнастики, оздоровительной фитбол-гимнастики, классических оздоровительных методик и общефизической подготовки. Реализация программы способствует формированию позитивной «Я – концепции», так как приближает ребенка к действительности (могу - не могу), формирует адекватную самооценку, избавляет от неуверенности в себе, способствует самоконтролю, а также позволяет избегать рисков, опасных для здоровья, помогает приобретать полезные навыки и привычки. В программу включены профилактические и оздоровительные методики: специально подобранные физические упражнения, упражнения для релаксации, игровые упражнения и т.д., направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения. Даются рекомендации родителям по оздоровлению детей в домашних условиях: самостоятельным занятиям оздоровительной гимнастикой, закаливанию. Практически, все занятия проходят в игровой форме. Дети обучаются играя.

**1.1.3. Адресаты программы:** Образовательная программа «Юнармеец, будь готов!» адресована обучающимся 9 – 12 лет. Программа учитывает психологические и возрастные особенности детей указанной возрастной категории, предполагает вариативность объяснения учебного материала и практических заданий.

### **1.1.4. Объем и сроки реализации программы.**

Срок реализации программы – 1 год.

Форма обучения: групповая.

Режим занятий: 2 занятия в неделю, общее количество в год – 72 часа.

Продолжительность занятия - учебное время 45 минут, 15 минут – короткий перерыв, проветривание.

Структура проведения занятия определяется в соответствии с возрастом детей и требованиями СанПиН: 5 минут – организационный момент, 35 минут образовательная деятельность, 5 минут – рефлексия, подведение итогов.

### **1.1.5. Форма обучения.**

Форма обучения – очная. При проведении учебных занятий используются следующие формы организации обучения (фронтальные, групповые, индивидуальные): теоретические, практические.

### **1.2.1. Цель и задачи программы:**

**Цель:** формирование навыков здорового образа жизни, укрепление здоровья, физическое и личностное развитие обучающихся.

**Задачи:**

1. Укрепление здоровья детей.
2. Тренировка у детей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
3. Осуществление системы коррекционно-восстановительных мероприятий.
4. Формирование правильной осанки.
5. Воспитание интереса к физической культуре.
6. Повышение физической и умственной работоспособности.
7. Развитие и коррекция основных движений.
8. Развитие зрительно-двигательной координации.
9. Развитие и совершенствование общей и тонкой ручной моторики.
10. Развитие и совершенствование физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости и др.)

### **1.2.2. Содержание программы**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во	В том числе		Форма контроля
			Теоретических	Практических	
I	Основы знаний.	4	3	1	
1.1	Вводное занятие.	2	1	1	диагностическое
1.2	Физическое здоровье	2	1		наблюдение

<b>II</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	46	8,5	37,5	наблюдение
2.1	Гигиена зрения. Близорукость. Дальновзоркость Профилактика дальновзоркости. Разучивание комплекса упражнений для профилактики близорукости.	2	0,4	1,6	наблюдение
2.2.	Разучивание комплекса упражнений для профилактики близорукости. Обучение играм «Внимательные глазки», «Жмурки»	2	0,4	1,6	наблюдение
2.3	Органы дыхания. Правила дыхания при ходьбе, беге, прыжках. Изучение комплексов упражнений дыхательной гимнастики	2	0,4	1,6	наблюдение
2.4.	Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания. Выполнение комплекса дыхательных упражнений. Обучение развивающим играм.	2	0,4	1,6	наблюдение
2.5	Позвоночник, его функции. Осанка. Профилактика нарушений осанки. Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки.	2	0,4	1,6	наблюдение
2.6	Понятие «Мышечный корсет». Развитие мышц спины, брюшного пресса, косых мышц живота. Разучивание комплекса упражнений для формирования «мышечного корсета».	2	0,4	1,6	наблюдение
2.7	Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки.	2	0,4	1,6	наблюдение
2.8	Формирование навыка правильной осанки. Закрепление комплекса упражнений.	2	0,4	1,6	наблюдение
2.9	Формирование навыка правильной осанки.	2	0,4	1,6	наблюдение

	Выполнение упражнений на развитие «мышечно-суставного чувства»				
3.0	Закрепление разученных комплексов упражнений для формирования правильной осанки. Учебные игры.	2	0,4	1,6	наблюдение
3.1	Позвоночник- ключ к здоровью. Изучение основных упражнений игрового стретчинга, игровых комплексов	2	0,4	1,6	наблюдение
3.2	Разучивание и выполнение упражнений и комплексов для развития равновесия, правильной осанки, стоп, различных групп мышц. Упражнения игрового стретчинга.	2	0,4	1,6	наблюдение
3.3	Развитие гибкости. Изучение комплекса упражнений.	2	0,4	1,6	наблюдение
3.4.	Выполнение упражнений на гибкость. Тестирование. «Гибкий ли я?»	2	0,2	0,8	наблюдение
3.5	Развитие равновесия. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением упражнений.	2	0,4	1,6	наблюдение
3.6	Развитие равновесия. Выполнение комплекса упражнений. Учебные игры.	2	0,2	0,8	наблюдение.
3.7	Профилактика плоскостопия. Разучивание комплекса упражнений.	2	0,4	1,6	наблюдение
3.8.	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени. Выполнение упражнений с применением спортивного инвентаря.	2	0,4	1,6	наблюдение

3.9.	Закрепление комплексов упражнений на правильную постановку стопы. Учебные игры.	2	0,4	1,6	наблюдение
4.0	Развитие мелкой моторики. Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика	2	0,5	1,5	наблюдение
4.1	Свойства мяча. Правильная посадка на мяч. Правила выбора мяча. Выполнение комплекса упражнений на мячах для всех групп мышц.	2	0,4	1,6	наблюдение рефлексия
4.2	Развитие равновесия, координаций движений. Балансировка на мяче. Выполнение упражнений в парах.	2	0,4	1,6	наблюдение рефлексия
4.3.	Закрепление базовых положений на фитболе при выполнении упражнений. Учебные игры.	2	0,4	1,6	наблюдение
<b>III</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	14	2,8	11,2	наблюдение
3.1	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота. Изучение комплекса упражнения на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря.	2	0,4	1,6	наблюдение
3.2	Развитие быстроты, ловкости. Выполнение прыжков через скакалку. Учебные игры.	2	0,4	1,6	наблюдение
3.3	Развитие координации движений. Выполнение ОРУ в сочетании с ходьбой и бегом. Челночный бег.	2	0,4	1,6	наблюдение

3.4	Мячи. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячами. Выполнение комплексов упражнений.	2	0,4	1,6	наблюдение
3.5.	Отработка навыков броска, ловли, передачи мяча. Жонглирование. Игры и эстафеты с мячами.	2	0,4	1,6	наблюдение
3.6.	Отработка навыка метания в вертикальную цель. Выполнение комплексов упражнений с теннисными и резиновыми (волейбольными мячами)	2	0,4	1,6	наблюдение
3.7.	Закрепление комплексов упражнений с мячами. Игры и эстафеты с мячами. Подвижные игры.	2	0,4	1,6	наблюдение
<b>IV</b>	<b>Контрольные испытания</b>	3	0,6	2,4	наблюдение
4.1	Правила выполнения контрольных испытаний. Практические испытания на развитие двигательных качеств.	2	0,4	1,6	наблюдение
4.2.	Выполнение упражнения на развитие двигательных качеств.	1	0,2	0,8	наблюдение
<b>V</b>	<b>Спортивные праздники.</b>	3	0,5	2,5	наблюдение
<b>VI</b>	<b>Подведение итогов</b>	2	0,4	1,6	наблюдение
6.1.	Итоговое занятие. Техника безопасности во время летних каникул. Подвижно-дидактическая игра.	2	0,4	1,6	наблюдение
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>15,8</b>	<b>56,2</b>	

### 1.2.3. Планируемые результаты

#### Система оценки достижения планируемых результатов

Система оценки достижения планируемых результатов



освоения программы включает в себя:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- итоговый контроль умений и навыков, выполнение контрольных упражнений (диагностика).

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Дети научатся:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость);
- выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками.

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

### **2.1. Формы аттестации**

Для проверки эффективности и качества реализации программы применяются различные способы отслеживания результатов.

Виды контроля включают:

*Предварительный контроль* проводится в начале учебного года (сентябрь). Ведётся для выявления у обучаемых имеющихся знаний, умений и навыков.

*Промежуточный контроль* (январь-февраль) проводится в середине учебного года. По его результатам, при необходимости, происходит коррекция учебно-тематического плана.

*Итоговый контроль* (май) проводится в конце каждого учебного года, позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год.

В процессе обучения и воспитания применяются универсальные способы отслеживания результатов.

### **2.2. Оценочные и методические материалы**

- педагогические наблюдения;
- опрос;
- тестирование;
- коллективные обсуждения;
- анализ;
- участие в соревнованиях различного уровня.

### **2.3. Условия реализации программы**

#### **2.3.1. Материально-техническое обеспечение программы.**

В рамках реализации программы предусматривается материально-техническое обеспечение, достаточное для соблюдения условий реализации программы и достижения заявленных результатов освоения образовательной программы.

Для реализации программы необходимо следующее оборудование:

- демонстрационные материалы: информационные стенды, инструкции, наглядные пособия и др.;
- маты и спортивные покрытия;
- ракетка для бадминтона, шведская стенка, скамейка, конусы, препятствия, гимнастические палки;
- мячи игровые, ворота футбольные, сетка волейбольная, корзина баскетбольная.

### **2.3.2. Методическое обеспечение**

- общие и частные методы адаптивной физкультуры, подвижные игры как метод адаптивной физкультуры;
- информационно-познавательные методы (беседа, описание, объяснение, показ);
- методы контроля и самоконтроля (наблюдение, самоанализ).
- наглядный метод (метод иллюстрации и демонстрации)
- практический метод – упражнения, приучение, самостоятельно выполняемые обучающимися действия.
- метод закрепления изучаемого материала (метод повторности движений)
- метод авансирования успеха – создание ситуации успеха для каждого ребенка, стимулирование.
- метод игры — использование игровых сюжетов в структуре занятий.
- метод самостоятельной работы обучающихся по осмысливанию и усвоению нового материала;
- метод работы по применению знаний на практике и выработке

умений и навыков: праздники, соревнования, открытые занятия;

- метод проверки и оценки знаний, умений и навыков обучающихся:

повседневное наблюдение за воспитанниками, контрольные занятия,

соревнования, программированный контроль.

#### **2.3.4. Список используемой литературы:**

1. Конвенция о правах ребёнка от 20 ноября 1989 г.
2. Закон Российской Федерации «Об образовании Российской Федерации» №273 – ФЗ от 29.12.2012 г.
3. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2018-2025 г.г. (постановление Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. № 1642)
4. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г.
5. Основы государственной молодежной политики РФ на период до 2025 г. (распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 г. № 2403-р)
6. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соц.защиты РФ от 05.05.2018 г. №298н)
7. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
8. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»

10. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ)

11. Письмо Минобрнауки РФ от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ)

### **Список литературы для педагогов**

1. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
2. Зиннхубер, Хельга. Как развивается ваш ребенок? Таблицы сенсомоторного развития, игры и управления: От 4 до 7,5 лет — М.: 2009. — 160 с.
3. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. — СПб.: КОРОНА принт., 2003. — 176 с.: ил.
4. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. СПб: Издательский центр «Учитель и ученик», 2002. — 128 с.: ил.
5. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений /С.Н.Попов, Н.М. Валеев, Т.С.Гарасева и др.; Под ред. С.Н.Попова.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 416 с.
6. Мирская Н.Б., Коломенская А.Н., Ляхович А.В., Синякина А.Д., Самусенко И.Ю. Профилактика и коррекция нарушений и заболеваний опорно-двигательного аппарата учащихся общеобразовательных учреждений — М.: 2007. — 128 с.
7. Потапчук А.А, Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб: Речь, 2001. – 166
8. 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.

### **Список литературы для обучающихся**

1. Золотова, М. Ю. Веселая гимнастика для младших школьников / М. Ю. Золотова, Т. Ю. Маскаева // Физическая культура в школе. 2012. N 1. С. 40-43.
2. Лях, В. И. Мой друг–физкультура : учеб. для учащихся 1–4 кл. общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. М. : Просвещение, 1999. 192 с.
3. Физическая культура : учеб. для учащихся 5–7 кл. общеобразоват. учреждений / В. П. Богословский [и др.] ; под ред. Г. Б. Мейксона [и др.]. М. : Просвещение, 1996. 14