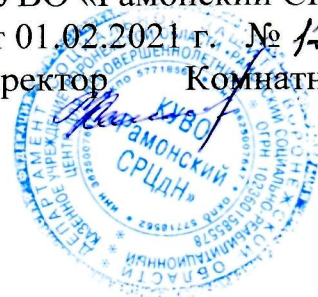


Казенное учреждение Воронежской области  
«Рамонский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних»

Рассмотрено  
на заседании педагогического совета  
Протокол №1 от 01.02.2021 г.

Утверждено приказом  
КУВО «Рамонский СРЦДН»  
от 01.02.2021 г. № 17-ОД  
Директор Комнатная В.П.



Дополнительная общеразвивающая программа  
спортивной направленности  
«Юный спартаец»

Воспитатель:  
Ермак Игорь Евгеньевич  
Возраст 10-14 лет  
Срок реализации: 3 месяца  
Год разработки: 2021

п. ВНИИСС

## **Пояснительная записка**

**Вид:** дополнительная общеразвивающая программа

**Направленность:** спортивная

**Уровень реализации:** практический

**Срок реализации:** 3 месяца (12 часов), с учетом дополнительной вариативной темы (4 часа) - 16 часов.

**Кратность занятий в неделю:** 1 раз в неделю

**Продолжительность занятия:** 45 минут

### **Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность**

Основная цель деятельности КУВО «Рамонский СРЦдН» - профилактика безнадзорности и беспризорности несовершеннолетних, психолого-педагогическая, социально-медицинская и социально-бытовая реабилитация и помощь в жизненном самоопределении детям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, а также оказание квалифицированной медико-социальной, психолого-педагогической помощи детям и подросткам, имеющим отклонение в физическом или умственном развитии.

В Рамонский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних попадают дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации. Конфликты с родителями, товарищами, учителями, переживание супружеских разладов в родительских отношениях и т. п. могут вызвать у детей временную психосоциальную дезадаптацию. Такие несовершеннолетние имеют неблагоприятные особенности кризисных периодов развития. У них отмечается неадекватность самооценки, нарушены коммуникативные связи: общение с ними затруднено. Поэтому педагогический коллектив разрабатывает и применяет в своей работе программы, компенсирующие неблагоприятный опыт и обстоятельства жизни этих детей и способствующие прогрессивному формированию их личности, формированию у детей позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре. Здоровье – это не просто отсутствие болезней, это состояние полного физического, психического и социального благополучия.

Еще в глубокой древности врачи и философы считали, что без занятий физической культурой здоровым быть невозможно. Постоянные и разнообразные физические упражнения делают человеческое тело не только сильным, но и прекрасным. Определяя понятие красоты человеческого тела, ученый М.Ф. Иваницкий наряду со стройностью и безукоризненностью линий, отмечает и такие важные качества, как легкость и согласованность движений, физическую силу, гармоническое развитие. Считается, что это своего рода талант, с зачатками которого человек рождается и который, как и всякий талант, для созревания и полного расцвета нуждается в развитии и

совершенствовании. Все эти качества, даже если они не подарены ребенку природой «в готовом виде», можно выработать с помощью физических упражнений. Они, подобно резцу скульптора, «шлифуют» фигуру, совершенствуют грациозность движений, создают запас телесных сил. Красота, здоровье, физическое совершенство - часто результат долгого и упорного труда. Установка на всестороннее развитие ребенка предполагает овладение им основами физической культуры, слагаемыми которой являются крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень физических способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Цель программы:** овладение общеразвивающими физическими упражнениями, умениями их использовать в период активного отдыха и досуга; содействие сохранению и укреплению физического здоровья детей посредством создания условий для удовлетворения их естественной потребности в движении.

**Задачи:**

1. Приобщение детей к систематическим занятиям физической культурой; привитие стойкого интереса к занятиям спортом в тренажёрном зале; воспитание ответственности за своё здоровье, потребности и умения заботиться о собственном здоровье и телесном благополучии.
2. Формирование знаний о способах укрепления здоровья и навыках здорового образа жизни.
3. Помощь детям в организации тренировок всех систем и функций организма (сердечно – сосудистой и дыхательной систем, обменных и терморегляционных процессов) через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки.
4. Обучение детей определённым двигательным умениям и навыкам, а также приёмам страховки при работе с тренажёрами.
5. Проведение работы, направленной на совершенствование функциональных возможностей организма, повышение уровня физической подготовленности детей, улучшение показателей их физического развития, укрепление мышечного тонуса путём постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру.
6. Развитие общей выносливости организма ребёнка и его физических качеств развивать жизненно важные двигательные умения и навыки.
7. Обучить некоторым элементам спортивных игр: футбол, волейбол, баскетбол.
8. Развивать умения сотрудничать в коллективе сверстников в процессе проведения подвижных игр и спортивных соревнований.

## **Отличительные особенности данной программы**

Программа «Юный спартаец» краткосрочная. Группы формируются как из организованных детей, так и из всех желающих. Могут быть одновозрастными или разновозрастными. Каждое занятие построено таким образом, что ребёнок получает определённый комплекс знаний и практических умений по базовой теме и может включиться в работу на любом этапе реализации программы, так как занятия носят автономный характер и имеют логическую завершённость. Половина программного материала посвящена подвижным и спортивным играм. Ребёнок может познакомиться и со всеми предложенными играми и с основными элементами определённых спортивных игр, получить как общие сведения, так и конкретные по одной или нескольким из предложенных игр. Этот материал может быть расширен дополнительной вариативной темой «Подвижные игры и эстафеты с мячом», в содержание которой войдут подготовительные упражнения к элементам спортивных игр и различные игры и эстафеты с использованием этих упражнений.

## **Возраст детей, участвующих в реализации программы**

Образовательная программа «Юный спартаец» рассчитана на детей в возрасте от 10 до 14 лет.

## **Формы и режим занятий**

Групповые занятия проводятся 1 раз в неделю.

Продолжительность занятия: 1 академический час (45 минут).

## **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности**

В результате реализации программы дети будут знать правила и последовательность выполнения общих развивающих упражнений, упражнений с предметами (скакалка, обруч), иметь общие представления об основных правилах соревнований и спортивных игр (футбол, волейбол, баскетбол). Они научатся передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях; выполнять общеразвивающие упражнения, осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных и спортивных играх (футбол, волейбол, баскетбол); будут знать правила поведения в тренажёрном зале; научатся оказывать первую помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, ранах.

**Формы подведения итогов:** спортивные праздники, соревнования, спортивные игры.

## Учебно-тематический план

№ п/п	Темы	Общее количество часов	В том числе	
			теоретические часы	практические часы
1	Общие развивающие упражнения	3	0,5	2,5
2	Упражнения с элементами гимнастики	3	0,5	2,5
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	6	1	5
(вариативная)	Подвижные игры и эстафеты с мячом	4	0,5	3,5
	Итого	12 (16)	2 (2,5)	10 (13,5)

### Содержание программы

#### 1. Общие развивающие упражнения (3 часа).

**Теория:** Требования к одежде и обуви для занятий физической культурой. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями, ее роль и значение, гигиенические требования. Правила поведения на учебных занятиях. Комплекс общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости (разминка).

**Практика: Занятие в тренажёрном зале.** Ходьба и бег различными видами, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений. Преодоление малых препятствий. Лазание различными способами и с различной направленностью передвижения.

#### 2. Упражнения с элементами гимнастики (3 часа).

**Теория:** правила обращения и выполнения упражнений с предметом (скакалка, обруч).

**Практика:** занятие в тренажёрном зале, выполнение групповых упражнений со скакалкой (прыжки через скакалку, бег со скакалкой). Выполнение упражнений с обручем (катание, вращение обруча, броски, ловля, прыжки).

#### 3. Подвижные игры с элементами спортивных игр (6 часов).

**Теория:** знакомство с правилами игры. Знакомство со спортивными

играми футбол, волейбол, баскетбол. Простейшие технические действия.

**Практика:** занятие в тренажёрном зале, игры-эстафеты с использованием общих развивающих упражнений (в парах, противоходом, комбинированные). Отработка некоторых элементов игры в футбол (ведение мяча, передачи в парах), в волейбол (способы подачи мяча, работа в парах), в баскетбол (ведение мяча, броски в кольцо).

**Вариативная тема: подвижные игры и эстафеты с мячом (4 часа).**

**Теория:** знакомство с правилами игры.

**Практика:** подготовительные упражнения для изучения элементов спортивных игр с мячом. Игры и эстафеты с мячом.

### Методическое обеспечение программы

№ п./п.	Тема программы	Форма занятия	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Дидактическое, материальное, техническое оснащение	Форма подведения итогов
1	Общие развивающие упражнения	Рассказ, беседа, объяснение	Словесный, практический показ	Тренажёрный зал, зал ЛФК для проведения спортивных и игровых занятий, магнитофон и аудиокассеты, спортивный инвентарь	Соревнования, «Весёлая» эстафета
2	Упражнения с элементами гимнастики	Объяснение	Словесный, практический показ	Тренажёрный зал, зал ЛФК для проведения спортивных и игровых занятий, магнитофон и аудиокассеты, скакалки, обручи	Выполнение групповых упражнений с предметами
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	Рассказ, объяснение	Словесный, практический показ, отработка элементов	Тренажёрный зал, зал ЛФК для проведения спортивных и игровых занятий, спортивная площадка с баскетбольным	Игры и эстафеты

				кольцом, мячи (футбольные, баскетбольные, волейбольные), игровой инвентарь, магнитофон и аудиокассеты.	
--	--	--	--	--	--

### Список литературы

1. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать лазать, метать: Пособие для воспитателя детского сада. - М.: Просвещение, 1983.
2. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателей детского сада. - М.: Просвещение, 1986.
3. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей: методическое пособие. - М.: Terra-Спорт, 2000.
4. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: Программа и программные требования. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 1999.
5. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практическое пособие. - Мн.: Высшая школа, 1994.
6. Ефименко Н.Н. Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». - М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999.
7. Кудрявцев В Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. - М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.
8. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. - М.: Радуга, 1982.
9. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка: Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. - М.: Аркти, 1997.
10. Настольная книга учителя физической культуры/Под ред. проф. Л.Б. Кофмана. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
11. Пономарев С.А. Растите малышей здоровыми (физическое воспитание детей от 3 до 6 лет). - М.: Советский спорт, 1989.
12. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Terra-Спорт, 2000.
13. Старковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. - М.: Новая школа, 1994.
14. Страковская В.Л. Помогите малышу подготовиться в школьной жизни. Оздоровляющие и развивающие подвижные игры для детей от 1,5 до 7 лет: Методическое пособие. - М.: Terra-Спорт, 2000.
15. Хухнаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольном учреждении. - М.: Просвещение, 1984.
16. Энциклопедический словарь юного спортсмена. - М.: Педагогика, 1979.