

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Гольянская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МБОУ «Гольянская СОШ»
И.Г. Шилиева
От 24 мая 2024 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Спортивный калейдоскоп»
Физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 10-13 лет
Срок реализации: 18 часов

Составитель: Юминов Николай Сергеевич
Учитель физкультуры

Гольяны, 2024 г.

Пояснительная записка

Лето – это прекрасная пора отдыха и бесконечного удовольствия от новых впечатлений. А для множества родителей это еще и время организации летней программы для своего ребенка. И первоочередной целью, конечно же, является максимальное оздоровление детского организма.

Именно летом у детей есть прекрасная возможность получить заряд здоровья на весь год.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный калейдоскоп» разработана на основании Устава учреждения, нормативно-правовых и локальных актов, разработанных на основании действующего законодательства.

Актуальность программы состоит в том, что одним из эффективных и доступных для каждого ребенка средств укрепления здоровья являются активные занятия физическими упражнениями с элементами армрестлинга.

Средствами тренировки могут служить упражнения с подручными предметами (жгуты, мячи, сучья деревьев, молот, гиря и т.д.). Возможна организация занятий и на ограниченной площади. Все это делает дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Спортивный калейдоскоп» эффективной в условиях проведения занятий дополнительного образования на селе.

Разработка данной программы обусловлена следующими факторами:

- невозможностью ребенка самостоятельно распланировать свой досуг в период летних каникул;
- повышением спроса родителей и детей на организованный отдых школьников;
- ростом правонарушений и асоциальных действий подростков в летний период;
- спадом творческой активности детей в летний период;
- введением новых форм работы с детьми в каникулярный период.

Особенность программы Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный калейдоскоп» всесторонне развивает учащегося, воспитывает в нем силу, ловкость, волю, решительность, находчивость, развивает умственную деятельность, формирует здоровый образ жизни. Для разностороннего развития в арсенал тренировок рукоборцев входят различные упражнения из других видов спорта. Поэтому, занятия физической культуры с элементами армспорта несут в себе комплексный подход к занятиям и имеют, первую очередь, оздоровительный эффект как физического и психического здоровья ребенка, что является в настоящее время актуальным.

Цель программы – приобщение к здоровому образу жизни, посредством физкультурно-оздоровительных занятий, с элементами армрестлинга.

Задачи программы:

- Знакомство с анатомией и физиологией человека.
- Укрепление и сохранение здоровья, формирование здорового образа жизни.

Реализация программы осуществляется в процессе **интеграции** школьных программ по физической культуре в сфере общепедагогической подготовки, биологии в области закрепления знаний по анатомии и физиологии развития человека.

Формы организации занятий:

- групповая;
- индивидуально-групповая;
- индивидуальная.

Срок реализации: программа рассчитана на 18 часов.

Адресат программы: учащиеся 10-13 лет.

Количество учащихся в группе: 12-15 человек.

Занятия в группах проходят 3 раза в неделю по 2 часа с перерывом 10 минут.

Возрастные особенности детей 10-13 лет.

Период полового созревания; быстрый рост тела и конечностей; рост тела опережает рост сердца. Проявляется: неуклюжестью, неловкостью в движениях, дети не могут выдерживать большие нагрузки; снижается работоспособность, повышается утомляемость. У детей возникает необходимость научиться двигаться, обратить особое внимание на режим труда и отдыха, на рациональное питание, на развитие двигательных способностей. Благоприятный период для развития ловкости, быстроты, динамической силы, прыгучести, координации движений.

Для создания условий раскрытия и развития творческого потенциала ребят, формирование у них устойчивости мотивации к занятиям физической культурой и достижениями ими высокого творческого результата используются различные методы в работе.

Планируемые результаты:

Предметные:

Учащиеся овладеют знаниями:

- о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- о нормах личной гигиены, названии и назначении упражнений; строении опорно-двигательного аппарата, мышечной и сердечно-сосудистой систем человека.

Личностные:

У учащихся будут сформированы:

- учебно-познавательный интерес, желание приобретать новые знания, умения, совершенствовать имеющиеся;
- установка на здоровый образ жизни.

Метапредметные:

Учащиеся будут уметь:

- работать в группе — устанавливать рабочие отношения, интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми.

Учебный план

Название тем	Всего часов	В том числе		Формы контроля
		теория	практика	
1.Вводное занятие. Базовые знания по анатомии.	1	1	-	
2. ОФП	8	1	7	Сдача нормативов
2.1. Силовая тренировка: динамика с резиной на верхнем блоке (техника верхом), статика на тренажере с конусной ручкой, подтягивание на специальном тренажере	2	1	1	
2.2.Круговая тренировка	1	-	1	
2.3.Спортивные игры и подвижные игры	2	-	2	
2.4.Развитие гибкости. Стретчинг	2	-	2	
2.5.Развитие выносливости. Кросс	1	-	1	
3. СФП	7	1	6	Сдача нормативов
3.1.Учебные поединки.	4	1	3	
3.2.Тактическая подготовка.	3	-	3	
4.Итоговое занятие	2	1	1	Соревнования
Итого за период обучения	18	4	14	

Содержание программы

I. Вводное занятие. Базовые знания по анатомии.

Теория: техника безопасности на занятиях армспортом. Правила личной гигиены, профилактика ОРВИ. Базовые знания по анатомии. Строение

опорно-двигательного аппарата человека. Строение мышечной системы.
Строение сердечнососудистой системы человека

II. ОФП:

2.1. Силовая тренировка: динамика с резиной на верхнем блоке (техника верхом), статика на тренажере с конусной ручкой, подтягивание на специальном тренажере.

Теория: виды упражнений для занятия армспортом: динамика с резиной на верхнем блоке (техника верхом), статика на тренажере с конусной ручкой, подтягивание на специальном тренажере.

Практика.

- Тренировка верхнего плечевого пояса
- Тренировка мышц ног
- Тренировка мышц рук
- Силовая тренировка с гирями

2.2. Круговая тренировка

Практика.

- круговая тренировка на стадионе
- круговая тренировка с гирями

2.3. Спортивные игры

Практика

- футбол
- баскетбол
- спортивные и подвижные игры

2.4. Развитие гибкости. Стретчинг

Практика.

- комплекс упражнений для позвоночника («крокодил»)
- комплекс упражнений для шейного отдела позвоночника

2.5. Развитие выносливости. Кросс

Практика

- Кросс

III. СФП

3.1. Учебные поединки

Теория: Правила проведения учебных поединков.

Практика

- Учебные поединки, с пояснениями в соответствии с правилами армрестлинга

3.2. Тактическая подготовка

Теория

- контрприем;
- реализация преимущества;
- тактика ведения поединка;
- тактика участия в соревнованиях.

Практика.

- учебные поединки;

IV. Итоговое занятие

Теория: Системы проведения соревнований

Практика: Соревнование

Условия реализации программы

Для успешного проведения занятий необходимо:

- 1.Наличие разнообразного спортивного оборудования и инвентаря.
- 2.Создание эмоциональной положительной обстановки.
3. Учет нагрузки и дозировки упражнений.
4. Необходимо учитывать интересы, потребности ребенка.
5. Соблюдение времени и длительности проведения занятия.

Календарный учебный график

День недели	Год обучения, форма занятия		
	1		
	Т	П	К
06.07.2022	Т	П	
08.07.2022		П	
09.07.2022	Т	П	К
13.07.2022		П	
15.07.2022		П	
16.07.2022		П	
20.07.2022	Т	П	К
22.07.2022		П	
23.07.2022		П	К
Всего часов	3	12	3

Кадровое обеспечение программы

Педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование и первую категорию. Образование соответствует профилю программы.

Методическое обеспечение программы

1. Описание приёмов и методов организации учебно-воспитательного процесса.

- (4) – ценность творчества. При высоких значениях: ориентация на творческое участие, интересное дело, совместную продуктивную деятельность.
- (5) – ценность диалога. При высоких значениях: ориентация на общение, дружеские отношения, эмпатия, забота об интересах окружающих.
- (6) – ценность рефлексии. При высоких значениях: ориентация на самоанализ, оценивание и рефлексивное понимание собственных интересов и потребностей.
- (7) – оценка креативности педагога. При высоких значениях: восприятие педагога как творческого лидера, выдумщика и деятельного участника общих дел.
- (8) – оценка диалогичности педагога. При высоких значениях: восприятие педагога как эмоционального лидера, авторитетного взрослого, способного понять и помочь.
- (9) – оценка рефлексивности педагога. При высоких значениях: восприятие педагога как интеллектуального лидера, аналитика ситуации в группе, принимающего ответственные решения.
- (10) – откровенность. Оценка достоверности результатов, так как измеряет установку учащихся на критичность к социально одобряемым ответам. Низкая откровенность ответов (низкая самокритичность) может свидетельствовать, несмотря на высокие оценки по другим шкалам, о неблагополучии во взаимоотношениях и выраженной социальной тревожности.

Для обработки результатов необходимо определить количественные значения по каждой шкале. За каждый ответ засчитывается 1 балл (кроме утверждений №10 и №20, где 1 балл засчитывается за каждый (–) ответ. За каждый (?) ответ засчитывается 0,5 балла.

Баллы по каждой шкале суммируются и переводятся в проценты от 0 до

Основными видами деятельности являются информационно-рецептивная, репродуктивная

Информационно-рецептивная деятельность учащихся предусматривает освоение учебной информации через рассказ педагога, беседу, самостоятельную работу с литературой.

Репродуктивная деятельность учащихся направлена на овладение ими умениями и навыками посредством выполнения учебных заданий и физических упражнений.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-тренировочного процесса как словесный, наглядный, игровой, практический. Выбор методов обучения зависит от темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

2. Материально-техническое обеспечение программы

Помещение:

— тренажерный зал, оформленный в соответствии с профилем проводимых занятий и оборудованный в соответствии с санитарными нормами.

Учебно-материальное обеспечение программы

№	Наименование инвентаря	количество
1	Тренажеры	13
2	Маты	10
3	Штанга	13
4	Гантели	25
5	Гири	13
6	Скакалки	25
7	Скамейки	5
8	Перекладина	5
9.	Музыкальная аппаратура	1
10.	Футбольный мяч	1
11.	баскетбольный мяч	1

Дидактическое обеспечение курса.

Комплексы тренировочных занятий, журналы, учебники, учебные пособия по армспорту, фотоматериалы, видеозаписи.

Рабочая программа воспитания, календарный план воспитательной работы.

Характеристика творческого объединения: временный творческий коллектив.

Цель: Воспитание здорового образа жизни.

Задачи:

1. Формирование культуры здоровья и здорового образа жизни;
2. Организация и проведение воспитательных мероприятий с обучающимися и их родителями (законными представителями).

Планируемые результаты:

1. Сформирована культура здоровья и здорового образа жизни;
2. Организованы и проведены воспитательные мероприятия с обучающимися и их родителями (законными представителями).

2022 год в России – Год народного искусства и культурного наследия.

2022 год в Удмуртской Республике – Год образования

2022 год в Завьяловском районе – 85-летие Завьяловского района

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Форма и название мероприятия	Сроки проведения
Направление 1. Формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление и поддержка талантливых учащихся		
	<i>Проведение показательных выступлений</i>	Июль
Направление 2. Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, формирование общей культуры учащихся, профилактики экстремизма и радикализма		
	<i>Проведение мероприятия учащихся с родителями (законными представителями) «Спортивная семья» посвященного Дню семьи, любви и верности</i>	Июль
Направление 3. Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация учащихся		
	<i>Викторина «Олимпийский час»</i>	Июль

Направление 4. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы		
	<i>Проведение инструктажей по ПБ, ТБ в здании, на занятиях</i>	Июль
	<i>Проведение мастер-класса по здоровому образу жизни</i>	Июль

Список методических материалов:

1. Скоробогатов А.В., Перфильев М.В. С 445 Армспорт: Учеб.-метод. пособие /УдГУ. Ижевск, 2008. 74 с.
2. Добровольский А. С. Техника армспорта: учебно-метод. пособие для обучающихся в РостГМУ / А. С. Добровольский. – Ростов н/Д: Изд-во РостГМУ, 2015. – 44 с.
3. Живора П.В., Рахматов А.И. Учеб. пособие для студ. высших педагогических учебных заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2001

Контрольно-измерительные материалы

Зачетные требования по теории

Тест по анатомии:

- 1 ошибка – «отлично»;
- 2-3 ошибки – «хорошо»;
- 4-5 ошибок – «удовлетворительно».

Вопросы:

1. Сколько всего костей в скелете взрослого человека?
а) 105, б) 340, в) 206.
2. Самая длинная и прочная кость?
а) череп, б) пяточная кость, в) бедренная кость.
3. Из скольки отделов состоит позвоночник?
а) 4, б) 5, в) 6.
4. Из скольки позвонков состоит шейный отдел позвоночника?
а) 5, б) 6, в) 7.
5. Какая мышца является самой сильной?

- а) двуглавая мышца бедра, б) длинные разгибатели позвоночника, в) жевательная мышца.
6. Самая длинная мышца?
а) портняжная мышца, б) длинные разгибатели позвоночника, в) длинный сгибатель большого пальца кисти.
7. Из сколько камер состоит человеческое сердце?
а) 3, б) 4, в) 5.
8. По каким сосудам кислород поступает к органам и тканям?
а) артерии, б) вены, в) лимфатические сосуды.
9. Самый главный кровеносный сосуд?
а) полая вена, б) аорта, в) яремная вена
10. Сколько в среднем сердечных сокращений у здорового человека в состоянии покоя?
а) 100-110, б) 60-85, в) 85-100.

Зачетные требования по ОФП

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Оценка в баллах		
		«3»	«4»	«5»
1	Подтягивание в висе на перекладине (кол. раз)	6	8	10
2	Сгибание разгибание рук в положении лежа (кол. раз)	20	25	30
3	Сгибание разгибание туловища лежа на спине за 30с. (кол. раз)	11	13	15
4	Прыжок в длину с места (см)	160	170	180

Зачетные требования по СФП

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	«3»	«4»	«5»
1	Лазание по канату с помощью ног (количество раз)	1	2	3
2	Вис на согнутых руках на перекладине (сек)	10-15	16-20	21 и более

Соревнования

В ходе проведения соревнования выявляется уровень технико-тактической подготовленности как показатель сформированности умений и навыков в армрестлинге. Выявляются низкий, средний и высокий уровень развития умений и навыков.

Критерии оценки результатов:

- Высокий уровень – в ходе соревнований учащийся правильно показал и применил элементы технико-тактической подготовки;
- Средний уровень - в ходе соревнований учащийся правильно показал и применил элементы технико-тактической подготовки, но с некоторыми помарками;
- Низкий уровень - в ходе соревнований учащийся не смог правильно показать и применить элементы технико-тактической подготовки.

Тест «Уровень сотрудничества в детском коллективе» Д.Б.Эльконина

1. Ребята стараются хорошо выполнять дела, полезные всем.
2. Когда мы собираемся вместе, мы обязательно говорим о делах группы.
3. Для нас важно, чтобы каждый в классе мог высказывать свое мнение.
4. У нас получается лучше, если мы что-то делаем все вместе, а не каждый по отдельности.
5. После занятий мы не спешим расходиться и продолжаем общаться друг с другом.
6. Мы участвуем в чем-то, если рассчитываем на награду или успех.
7. Педагогу с нами интересно.
8. Если педагог предлагает нам, что делать, он учитывает наши мнения.
9. Педагог стремится, чтобы каждый в группе понимал, зачем мы делаем то или иное дело.

10. Ребята нашей группы всегда хорошо себя ведут.
11. Мы согласны на трудную работу, если она нужна кружку.
12. Мы заботимся о том, чтобы наша группа была самой дружной.
13. Лидером группы может быть тот, кто выражает мнение других ребят.
14. Если дело интересное, то вся группа в нем активно участвует.
15. В общих делах группы нам больше всего нравится помогать друг другу.
16. Нас легче вовлечь в дело, если доказать его пользу для каждого.
17. Дело идет намного лучше, когда с нами педагог.
18. При затруднениях мы свободно обращаемся к педагогу.
19. Если дело не удастся, педагог делит ответственность с нами.
20. В нашей группе ребята всегда и во всем правы.

Ключ, обработка и интерпретация результатов

Все 20 утверждений представляют собой 10 шкал, хотя при обработке результатов возможно рассматривать ответы школьников по каждому из 20 утверждений отдельно. В соответствии с порядковым номером утверждений от №1 до №10 (и аналогично от №11 до №20) это следующие шкалы:

- (1) – ценность кружка. При высоких значениях: активность в общих делах, включенность в ритм жизни творческого объединения, широкий круг общения в коллективе.
- (2) – ценность группы. При высоких значениях: ориентация на группу как на центр жизни, включенность в дела группы, акцентирование групповых интересов.
- (3) – ценность личности. При высоких значениях: ориентация на личность, индивидуальность, приоритет самостоятельности, свободного самовыражения, личной позиции.

100%. Кроме того, вычисляется средний балл как среднее арифметическое всех десяти шкал. Полученные результаты изображаются графически.

Важно: подсчитываются и анализируются только групповые результаты, все ответы учащихся анонимны.

Для простоты анализа считают результаты:

- низкий – ниже 60%,
- нормальный – в интервале 60-80%,
- высокий – в интервале 80-100%.

Особо интерпретируются результаты шкалы №10: при значениях ниже 50% результаты теста перепроверяются как недостоверные, при значениях в области 50-60% речь идет о пониженной самокритичности, выраженной социальной тревожности, стремлении выглядеть лучше в глазах окружающих взрослых

АНКЕТА

Определение доминирующих мотивов учения

Для работы по преодолению не успешности в обучении педагогу необходимо знать наиболее и наименее осознаваемые мотивы твоего обучения. Поставь, пожалуйста, напротив наименования мотива балл, указанный в таблице.

№ п/п	Перечень мотивов	Баллы				
		1	2	3	4	5
1	Понимаю, что учащийся должен учиться хорошо					
2	Хочу продолжить обучение дальше					
3	Понимаю, что знания мне нужны для будущего					

4	Хочу быть культурным и развитым человеком					
5	Хочу получать одобрение и похвалу педагога					
6	Хочу получать одобрение родителей					
7	Хочу, чтобы группа был хорошего мнения обо мне					
8	Хочу быть лучшим учащимся в группе					
9	Хочу, чтобы мои ответы на занятиях были всегда лучше всех					
10	Хочу занять достойное место среди лучших в группе					
11	Мне нравится учиться					
12	Люблю узнавать новое					
13	Нравятся необычные и нестандартные занятия педагогов					

14М

не
нр
ав
ит
ся
пр
ео
до
ле
ва
ть
тр
уд
но
ст
и в
уч
еб
но
й
де
ят

ел
ьн
ос
ти

15Л

люб
лю
за
ня
ти
я,
на
ко
то
ры
х
мо
жн
о
ра
сс
уж
да
ть

16Л

люб
лю
,
ко
гд
а
пе
да
го
г
оц
ен
ив
ае
т
сп
ра
ве

дл
ив
о
мо
и
уч
еб
ны
е
ус
пе
хи

Мотивы обучения:

- мотив долга и ответственности - № 1;
- мотивы самоопределения и самосовершенствования - № 2-4;
- мотивы собственного благополучия - № 5-7;
- мотивы престижности - № 8-10;
- мотивы содержания учебной деятельности - № 11-13;
- мотивы отношения к процессу учения - № 14-16.

Литература для педагога

1. Усанов Е.И., Бурмистров В.Н. Армреслинг – борьба на руках: Учебное пособие. – М.: Издательство Рудн, 2002. – 289 с.: ил.
2. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи // Физическая культура: образование, воспитание, тренировка. – 1996.-№1.-С.23-25.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1970. - 264 с.
4. Взаимосвязь физиологических функций в процессе физической тренировки. Сб. науч. Тр. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 160 с.
5. Ежи Талага Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412 с.
6. Живора П.В., Рахматов А.И. Армспорт: техника, тактика, методика обучения: Учебное пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 112с.
7. Звезды российского армрестлинга/ Сост.:Е.И.Усанов, Л.В.Чугина. – Смоленск, Ойкумена, 2002. – 288с.
8. Керони С., Ренкен Э. Формирование тела со свободным отягощением. Простые программы для домашних тренировок / Пер. с англ. Остапенко А. – М.: Тера-Спорт, 2000. – 224 с.
9. Пустовойт Б.Г. Упражнения с гантелями, амортизатором, гирями, штангой. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 104 с.