

Город Батайск, Ростовская область

(территориальный, административный округ (город, район, поселок))

**Частное общеобразовательное учреждение «Прогимназия № 63
открытого акционерного общества «Российские железные дороги»**

(полное наименование образовательного учреждения в соответствии с Уставом)

ПРИНЯТО:

на заседании педагогического совета
ЧОУ Прогимназии № 63 ОАО «РЖД»
протокол № _____ 1 _____
«30» августа 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР

ЧОУ Прогимназии № 63 ОАО «РЖД»

М.А. Ломова
30 августа 2024г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-оздоровительного направления
«Русский Ниндзя»
Возраст обучающихся: 9-11 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Лапин Тимур Николаевич
педагог дополнительного образования

г. Батайск
2024г.

Пояснительная записка

Программа физкультурно-оздоровительного направления «Русский Ниндзя» является дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-оздоровительной, педагогической направленности, адаптированной для образовательного процесса, реализуемого в ЧОУ Прогимназии № 63 ОАО «РЖД» г. Батайск. разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 1 сентября 2020 г. - Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся").

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года).

- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16).

- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467).

- Федеральные проекты «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда», «Патриотическое воспитание» и др.

- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».

- Федеральный государственный стандарт начального общего образования;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 от 28.01.2021 N 2 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Устав и локальные нормативные акты ЧОУ Прогимназии № 63 ОАО «РЖД».

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 29.06.2015) «о физической культуре и спорте в российской федерации»

Рабочая программа дополнительного образования спортивной секции «Русский Ниндзя» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, времен года и местных особенностей) новыми видами спорта, фактами из истории ФКиС и поддержанием разнообразными упражнениями на углубленное развитие ОФП и спортивных игр (подвижных игр).

Срок реализации программы - 1 год (65 часов по 2 часа в неделю), продолжительность занятия – 30 минут.

Занятие лёгкой атлетикой и спортивными играми направлены на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма и изучение истории ФКиС.

Программа может корректироваться с учетом имеющейся материальнотехнической базы и контингента обучающихся.

Задачи программы:

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приёмами техники и тактики;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- Привитие учащимся организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по лёгкой атлетике и спортивным играм;
- Подготовка учащихся к соревнованиям

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать полученные знания для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях общей физической подготовкой стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Спортивные игры, подвижные игры и акробатика развивают такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Занятия в секции «Русский Ниндзя» позволяют выразить себя как индивидуально, так и как участника команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Усвоение этикета спортивного поведения и дисциплины служат прекрасным средством коммуникативного общения, развивают навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе лёгкой атлетике, активное использование спортивных и подвижных игр в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий в домашних условиях.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по лёгкой атлетике и спортивным играм.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры;
- владение знаниями о истории и развитии физической культуры и спорта в мире и России.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой деятельности, в частности в новых изучаемых видах спорта;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время тренировочной деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в акробатике, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых\контрольных заданий на различных этапах занятий

Требования к уровню подготовки

Знать:

- технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой, акробатикой, ОФП, подвижных и спортивных играх, а также при изучении новых видов спорта;
- историю и развитие в настоящий момент ФКиС в мире и России;
- влияние физических упражнений на строение и функции организма человека;
- гигиену, закаливание, режим и питание спортсменов;
- правила поведения и дисциплину во время участия в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях «Русский Ниндзя»;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические, акробатические и игровые элементы;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;

Демонстрировать:

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала

Формы и средства контроля знаний

Способы проверки:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях
- устный опрос

Формы подведения итогов:

- спортивные праздники, конкурсы;
- соревнования школьного и городского масштабов
- устный опрос

Содержание программы

Материал программы дается в шести разделах:

- лёгкая атлетика
- общая физическая подготовка
- СИ и ПИ
- изучение истории ФКиС
- изучение новых и малоизвестных видов спорта
- акробатика

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.
2. Бег на короткие и длинные дистанции (стипль-чез)
3. Метание легкоатлетических снарядов
4. Барьерная подготовка

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков спортсменов на различных этапах их подготовки. Поэтому большое внимание на занятиях русским ниндзя будет уделяться развитию двигательных качеств и совершенствованию: силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений

СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим приемам игры. Будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества. Всем известно, что дети любят играть. Это стремление нужно уметь использовать в интересах самих детей, развивая и воспитывая в них такие необходимые им качества, как сила, ловкость. «Подвижные игры» - способствует

повышению уровня двигательной активности до уровня, обеспечивающего нормальное физическое, психическое развитие и здоровье детей; обеспечиваются условия для проявления активности и творчества каждого ученика.

ИЗУЧЕНИЕ ИСТОРИИ ФКиС

В этом разделе мы будем изучать историю физической культуры и спорта, она способствует формированию материалистического мировоззрения спортсменов, помогает лучше понять прошлое и настоящее, использовать накопленный опыт для дальнейшего совершенствования в системе физического воспитания и повышения профессиональной подготовки.

ИЗУЧЕНИЕ НОВЫХ И МАЛОИЗВЕСТНЫХ ВИДОВ СПОРТА

Освоение новых видов спорта — это не только возможность разнообразить свою физическую активность и получить новые впечатления, но и отличный способ саморазвития! Малоизвестные виды спорта предлагают необычные и увлекательные возможности для активного отдыха и тренировок. Независимо от того, выбираете ли вы рогейн, кигурэ, Квиддич или фрисби гольф, участие в данных видах спорта поможет вам развить свои физические и умственные способности, а также насладиться новыми эмоциями и приобрести полезные навыки.

АКРОБАТИКА

В процессе изучения данной программы учащиеся имеют возможность расширить свои знания и приобрести практические навыки по акробатике. Направленность раздела «Акробатика» - развивающая, ориентирована на создание у школьников представления об акробатических упражнениях, направленных на развитие физических качеств и укрепление здоровья.

Тематический план

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Интересные факты о истории и нанешнем развитии ФКиС	В течении года
2.	Развитие и совершенствование ОФП	В течении года
3.	Освоение новых и малоизвестных видов спорта	В течении года
4.	Изучение и закрепление приобретённых навыков на уроках ФК в СИ и ПИ	В течении года
5.	Изучение и совершенствование навыков в акробатике	В течении года
6.	Лёгкая атлетика	В течении года
Итого:		65

Календарно – тематическое планирование кружка «Русский Ниндзя» (9-11 лет)

№ п/п	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
Четверть 1				
1	Введение в мир ФКиС. Техника безопасности на занятиях «Русский ниндзя». ОФП.	1		
2	Метание ракеты. Спортивная игра «Баскетбол». Исторические и современные интересные факты из истории ФКиС.	1		
3	Подводящие упражнения по футболу. Акробатические упражнения на детском спортивном комплексе. Исторические и современные интересные факты из истории ФКиС.	1		
4	Выбегания из различных положений. Подвижная игра «Соник». Упражнение «Кузнечики со скакалкой. Спортивная игра «Футбол».	1		
5	Упражнение фартлек. ОФП.. Исторические и современные интересные факты из истории ФКиС.	1		
6	Скоростно-силовая работа. Подвижные игры «Живой шарик» и «Быстрыц мячик». Исторические и современные интересные факты из истории ФКиС.	1		
7	Ходьба по дугообразной лестнице. Спортивная игра «Футбол». Работа на укрепление мышц пресса.	1		
8	Изучение малоизвестных и новых видов спорта. Исторические и современные интересные факты из истории ФКиС.	1		
9	Упражнения со скакалкой. Подвижная игра «Волшебный обруч», «Шустрик». Полоса препятствий.	1		
10	ОФП. Челночный бег. Упражнения с барьерами. Исторические и современные интересные факты из истории ФКиС.	1		
11	Метание теннисного мяча. Подводящие упражнения по волейболу. Подвижная игра «Пионербол» и «Футбольный чемпион».	1		
12	Стойка\ходьба на руках. Акробатические упражнения. Исторические и современные интересные факты из истории ФКиС. Спортивная игра «Тег-регби».	1		
Четверть 2				
13	Подводящие упражнения с мячом для игры футбол и волейбол. ОФП. Исторические и современные	1		

	интересные факты из истории ФКиС.			
14	Упражнения с элементами игры «Молния» и «Бомбочка». Растяжка. Изучение малоизвестных и новых видов спорта.	1		
15	Бег на выносливость. ОФП. Исторические и современные интересные факты из истории ФКиС.	1		
16	Спортивная игра «Футбол» и «Баскетбол». Исторические и современные интересные факты из истории ФКиС.	1		
17	Стойка\ходьба на руках. Упражнения на развитие силовых качеств. Работа с гимнастическими палками.	1		
18	Прыжковые упражнения. Исторические и современные интересные факты из истории ФКиС. Изучение новых и малоизвестных видов спорта.	1		
19	ОФП. Акробатические упражнения на детском спортивном комплексе. Подвижные игры «Колесо обозрения»	1		
20	Упражнения с медбольными мячами. Исторические и современные интересные факты из истории ФКиС. Растяжка.	1		
21	ОФП. Исторические и современные интересные факты из истории ФКиС. Растяжка.	1		
22	Упражнение «Крабик» с гантелями. Отжимания и приседания. Изучение новых и малоизвестных видов спорта.	1		
23	Подводящие упражнения для кувырка. Исторические и современные интересные факты из истории ФКиС. Составление связок из акробатических элементов.	1		
24	Ходьба через барьеры. Исторические и современные интересные факты из истории ФКиС. СБУ с усложнением.	1		
25	Стойка\ходьба на руках. Подводящие упражнения с мячом для игры баскетбол и волейбол. ОФП.	1		
26	Упражнения с обрезиненными диском и гирей. Исторические и современные интересные факты из истории ФКиС. Изучение новых и малоизвестных видов спорта.	1		
27	ОФП. Упражнения с медбольными и фитбольными мячами. Составление связок из акробатических элементов.	1		

28	Спортивная игра «Баскетбол». Спортивный праздник к «Новому году».	1		
Четверть 3				
29	Прыжки-классики с усложнениями. Отжимания. Растяжка.	1		
30	Упражнения с обрешиненными дисками. Изучение новых и малоизвестных видов спорта. Исторические и современные интересные факты из истории ФКиС.	1		
31	Упражнения с барьерами. Полоса препятствий. ОФП. Исторические и современные интересные факты из истории ФКиС.	1		
32	СБУ с усложнениями. Упражнения на выносливость. Подвижная игра «Мороженое».	1		
33	Исторические и современные интересные факты из истории ФКиС. Упражнение «Классики.ПРО». ОФП.	1		
34	Акробатические упражнения. Подводящие упражнения с мячом для пионерболла и волейбола. Исторические и современные интересные факты из истории ФКиС.	1		
35	Изучение новых и малоизвестных видов спорта. ОФП по круговой системе.	1		
36	Подводящие упражнения для игры в гандбол. Растяжка. Упражнения с гантелями разного веса.	1		
37	Акробатические упражнения. Исторические и современные интересные факты из истории ФКиС. ОФП.	1		
38	Упражнения со степ-досками. Работа на развитие силовых качеств. Изучение новых и малоизвестных видов спорта.	1		
39	Исторические и современные интересные факты из истории ФКиС. Проведение интерактивного квиза на закрепление полученных знаний.	1		
40	СБУ с усложнениями. ОФП. Исторические и современные интересные факты из истории ФКиС.	1		
41	Стойка\ходьба на руках. Упражнения на гимнастическом бревне. Полоса препятствий.	1		
42	Исторические и современные интересные факты из истории ФКиС. Упражнения с обручами. Подвижные игры на выбор спортсменов.	1		
43	Упражнения с гимнастическими скамьями. Изучение новых и малоизвестных видов спорта. Исторические и современные интересные факты из истории ФКиС.	1		

44	Упражнение фартлек. Пресс и отжимания. Упражнение «Радуга».	1		
45	Упражнения с медбольшими мячами. Исторические и современные интересные факты из истории ФКиС. ОФП.	1		
46	Растяжка. Ходьба в различных положениях. Спортивная игра «Волейбол».	1		
47	Фестиваль подвижных игр. ОФП. Исторические и современные интересные факты из истории ФКиС.	1		
48	Упражнения со степ-досками и обрешиненными дисками. Работа на развитие силовых качеств. Исторические и современные интересные факты из истории ФКиС.	1		
49	Повторение изученных акробатических связок. Изучение новых и малоизвестных видов спорта.	1		
Четверть 4				
50	Прыжковая работа. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Исторические и современные интересные факты из истории ФКиС.	1		
51	Растяжка. Упражнение с фитнес резинками. Исторические и современные интересные факты из истории ФКиС.	1		
52	Специальная ходьба для профилактики нарушения осанки. Метание теннисного мяча. Отжимания и приседания.	1		
53	Подвижные игры «Дразникла» и «Глаза на затылке». Упражнения с гимнастической палкой.	1		
54	Бег на выносливость. Спортивное ориентирование.	1		
55	Исторические и современные интересные факты из истории ФКиС. ОФП. Упражнения с обручами.	1		
56	Спортивная игра «Футбол». Метание ракеты. ОФП.	1		
57	Исторические и современные интересные факты из истории ФКиС. Изучение новых и малоизвестных видов спорта. Челночный бег.	1		
58	Стойка\ходьба на руках. Пресс и отжимания. Передача эстафетной палочки. Исторические и современные интересные факты из истории ФКиС.	1		
59	Проведение интерактивного квиза на закрепление полученных знаний.	1		
60	Закрепление изученных акробатических связок. ОФП. Спортивная игра «Футбол» и «Баскетбол».	1		

61	Метание ракеты. Подвижные игры «Ручной футбол» и «Шустрик». Исторические и современные интересные факты из истории ФКиС.	1		
62	Спортивный праздник к окончанию учебного года.	1		
63	Прыжковая работа. Спортивная игра «Баскетбол». Исторические и современные интересные факты из истории ФКиС.	1		
64	Спортивное ориентирование. ОФП. Подвижные игры на выбор спортсменов.	1		
65	Рекомендации к проведению самостоятельных занятий в каникулярное время. ОФП. Исторические и современные интересные факты из истории ФКиС.	1		

Материально-техническое обеспечение

1. Атлетический мат
2. Утяжелители для рук и ног
3. Обручи
4. Метательный снаряд «Ракета»
5. Обрезиненные диски
6. Баскетбольные мячи
7. Волейбольные мячи
8. Футбольные мячи
9. Теннисный мяч
10. Мед. больные мячи
11. Фитнес-ленты
12. Степ-доски

Список литературы

1. Владимир Иссурин, «Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки», издат.: «Спорт», 2019 г.
2. Столбов В. В. Родиченко В. С. Контанистов А. Т. Столяров В. И. «Твой Олимпийский учебник». М.: Спорт, 2017г.
3. Виктор Никитушкин, Ф. Суслов. «Спорт высших достижений: теория и методика» учебное пособие, Litres, 2022г.
4. В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. «Теоретико-методические аспекты практики спорта. Учебное пособие». ООО «Издательство «Спорт», 2016г.
5. Каинов А.Н. «Организация работы спортивных секций в школе. Программа, рекомендации. ФГОС». М. 2021г.
6. Кузнецов. В. С., Колодницкий, Г. А. Планирование и организация занятий. М., 2019г.
7. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.. Упражнения и игры с мячами. М., 2018г.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов, Москва, «Просвещение», 2016г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 229723484149701461558283897186772312471353484436

Владелец Ломова Мария Анатольевна

Действителен с 28.11.2024 по 28.11.2025