Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с.Онор
муниципального образования городской округ «Смирныховский»
Сахалинской области

Утверждаю:
Директор
/_____/ Т.Н.Сковородко
23.06.2023г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2EAECD62BEEB4BEE8E5154F49AFB1B91
Владелец: Сковородко Татьяна Николаевна
Действителен: с 08.06.2023 до 31.08.2024

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Сила и красота»

Уровень освоения программы: базовый
Направленность: физкультурно - спортивная
Возраст обучающихся: 7-9 лет
Срок реализации программы 1 год

Составитель (разработчик) программы:
Яжнаев А.А.,
педагог дополнительного образования

с.Онор
2023

Содержание

1.Целевой раздел
1.1 Пояснительная записка ……..…3
.
2.Содержательный раздел
2.1 Учебный план ……...……...5
2.2 Содержание учебной программы……..…….....6
2.3 Система оценки достижения планируемых результатов…….....…..…7
2.4 Календарный учебный график……..…7

3. Организационный раздел
3.1 Методическое обеспечение программы……...…….8
3.2 Перечень рекомендуемых учебных издании, интернет ресурсов……....……...8

4. Приложение
4.1 Приложение 1……...……..……10
4.2 Приложение 2…….……..……..10
4.3 Приложение 3……...……..……14

1.Целевой раздел

1.1Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности разработана на основе следующих нормативно – правовых документов, регламентирующих образовательную деятельность:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г "Об образовании в Российской Федерации " № 273 - ФЗ;
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726 –р;
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41 «Об утверждении СанПин2.4.43172 – 14 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г Министерства образования и науки РФ
6. Локальные нормативные акты МБОУ СОШ с. Онор

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Актуальность программы обусловлена интересом детей к игровой деятельности. В процессе игры происходит формирование эмоционального мира человека, поэтому она представляет собой большую ценность в учебной и воспитательной деятельности с детьми и молодёжью, что является весьма актуальным на сегодняшний день. Среди проблем, связанных с воспитанием личностно и физически здорового ребенка, занятие подвижными играми позволяет педагогам решать социально-значимые задачи, важными из которых являются: воспитание коллективизма и коммуникативности, самоутверждение, самореализация, саморазвитие, чувство долга, ответственность.

Новизна программы заключается в использовании игровых технологий, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации учебно-воспитательного процесса.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что у детей при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

Отличительная особенность программы в сравнении с близкими по тематике программами заключается в широком применении игровых технологий при воспитании разносторонне развитой личности.

Адресат программы.

Программа разработана для детей младшего школьного возраста, 7-10 лет (мальчиков и девочек).

Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие. Учебные группы формируются не более 15 человек.

Формы и методы обучения, тип и формы организаций занятий

Уровень, объём и срок реализации программы.
Программа рассчитана на 1 год обучения – 34 часа.
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа стартового уровня.

Форма обучения – очная.

Приёмы и методы

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные: рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные: показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические: апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности: игровой и учебной.

Типы занятий:

- репродуктивный
- проблемный (беседа, проблемная ситуация, убеждение, игра, обобщение);
- частично-поисковый (выполнение вариантных заданий);

Виды занятий:

- групповые, коллективные, фронтальные;
- беседы;
- практические занятия (строевая и физическая подготовка, подвижные игры).
- комбинированный (сочетание видов, характерных для всех типов занятий).

Формы организации деятельности:

- индивидуальная;
- групповая;
- межквантумное взаимодействие.

Режим занятий проведение занятий 1 раза в неделю, исходя из календарного года (с 1 сентября по 31 мая), продолжительность занятий 1 ч.

Объём программы:34 часа

Срок реализации: 1 год

1.2.Цель реализация программы :

Цель: укрепление здоровья, физическое и личностное развитие детей, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством подвижных игр.

Задачи программы:

Обучающие:

- осваивать теоретические знания по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности;

Развивающие:

- развивать физические и личностные качества детей, двигательные умения и навыки;

- формировать гигиенические навыки, навыки здорового образа жизни, а также навыки соревновательной деятельности;

воспитательные

- воспитывать взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, коммуникативность, самостоятельность и умение планировать свою деятельность;

Ожидаемые результаты:

Обучающийся будет знать:

- основы истории развития подвижных игр в России;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
-значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Обучающийся будет уметь:

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

2. Содержательный раздел

2.1 Учебный план

№П/П	Название раздела	теория	практика	Всего часов	Форма контроля
1	Введение в образовательную программу. Основы знаний по физической культуре	0,5	0,5	1	Опрос

2	Общеразвивающие упражнения.	1	8	9	Обобщение знаний и умений, тестирование
3	Ходьба, бег, прыжки.	1	3	4	Обобщение знаний и умений, тестирование
4.	Игры подвижные.	1	8	9	Показ, имитация, рассказ
5.	Совершенствование развивающих подвижных игр.	0	3	3	Обобщение знаний и умений, тестирование
6.	Игры, эстафеты.	0	8	8	Обобщение знаний и умений, тестирование
Итого		3,5	31,5	34	

2.2 Содержание программы.

Раздел 1. Введение в образовательную программу.

Теория: знакомство с детьми, ознакомление с программой; инструктаж по ТБ. Предупреждение травмоопасных ситуаций. Отличие физических упражнений от естественных двигательных действий.

Практика: проведение подвижных игр

Раздел 2. Общеразвивающие упражнения.

Теория: ознакомление с комплексом общеразвивающих упражнений.

Практика: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для развития дистанционной скорости.упражнения для развития ловкости, гибкости, быстроты, внимания. Упражнения из других видов спорта. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов и с предметами. Упражнения с разными видами дыхания. Игры на внимание – «Выбери друга», рекреационные игры.

Раздел 3.Ходьба, бег, прыжки.

Теория: виды ходьбы.

Практика: ходьба обычная с различным положением рук, с изменением темпа, движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Бег на короткие дистанции до 30 метров и на длинные в медленном темпе. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Подвижные игры

Раздел 4. Игры подвижные.

Теория: виды игр.

Практика: групповые игры без разделения на команды. Командные игры. Игры-эстафеты. Соревнования – поединки. Большая игра с малым мячом. Прыгалки – скакалки. Спортивные развлечения и забавы на площадке. Разучивание специальных упражнений: построение и перестроение в шеренгу, в две шеренги, в круг, в колонну, фигурная маршировка.

Раздел 5. Совершенствование развивающих подвижных игр.

Теория: знакомство с правилами игр на развитие координации движения, скорости, ловкости, выносливости, гибкости, быстроты, внимания, на формирование правильной осанки, на расслабление мышц, подвижности суставов.

Практика: игры на развитие координации движения, скорости, ловкости, выносливости, гибкости, быстроты, внимания, на формирование правильной осанки, на расслабление мышц, подвижности суставов.

Раздел 6. Игры, эстафеты.

Теория: знакомство с правилами подвижных игр. Предупреждение травматизма во время игр.

Практика: Игры-сцеплялки. Игры, в которых присутствует специфическое построение, сохраняющееся на протяжении всего игрового процесса.
Игры на реакцию.

2.3. Система оценки достижения планируемых результатов

С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам проводятся стартовая и итоговая аттестация. Стартовая аттестация проходит на первом занятии в форме тестирования, итоговая – в конце учебного года в результате прохождения детьми основных тем учебного курса.

Для полноценной реализации данной программы используются следующие виды контроля:

Вводный (стартовый)- осуществляется посредством тестированиявоспитанника и собеседования с ним(сентябрь);

Текущий– задания, которые выполняются в процессе обучения (ноябрь,февраль);

Итоговый - групповая и индивидуальная диагностика готовности ребёнка к школьному обучению, с помощью тестовых заданий (май).

Оценка образовательных результатов учащихся (промежуточная и итоговая) по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе осуществляется в ходе контрольных тестов, проведении учащимися самостоятельно подвижных игр, эстафет, участия в соревнованиях, через педагогическое наблюдение; педагогический мониторинг, участие воспитанников в различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- спортивные праздники;
- «День здоровья».

2.4 Календарный учебный график

Год обучения	Дата начало занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во дней	Кол-во часов	Режим занятий
1	1.09.2023	31.05.2024	34	34	34	1

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Методические обеспечения программы

Учебные занятия проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке. **Используемое оборудование:** мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, маты.

Информационное обеспечение методическое обеспечение: наличие программы, наглядных пособий, методических разработок, рекомендаций;– видео-, фото-, интернет источники;

Кадровое обеспечение. Реализация программы осуществляется педагогом дополнительного образования.

3.2. Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет- ресурсов

Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ от 29 декабря2012 г. «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Минпросвещения России № 196 от 09.11.2018 «Об утверждениИПорядка организации и осуществления образовательной деятельностипо дополнительным общеобразовательным программам».

3. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования кустройству, содержанию и организации режима работыобразовательных организаций дополнительного образования детей».

Утверждены постановлением Главного государственного санитарноговрача Российской Федерации № 41 от 4 июля 2014 г.

4. Приказ Департамента образования города Москвы № 922 от 17.12.2014«О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014– 2015учебном году» (в редакции от 07.08.2015 № 1308, от 08.09.2015 № 2074,от 30.08.2016 № 1035, от 31.01.2017 № 30, от 21.12.2018 № 482).Учебные, методические и дидактические пособия

<u>Основная литература</u>

1.Богданов Г.П., Утенов О.У. Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом, 2003.

2.Богданов В.П. Будьте здоровы: Оздоровительная физическая культура, спорт и туризм в кружковой работе с молодежью и взрослыми: методическое пособие, 2008.

3.Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры – к спорту, 2005.

4.Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни, 2001.

5.Литвинова М.Ф. Русские народные игры. Москва, /Просвещение/ 2006.

6.Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений; Владос - Москва, 2017.

7.Степаненкова Э. Я., Сборник подвижных игр. - СПб.: Речь, 2016.

8.Пирсон Алан, Хокинс Дэвид Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук. Физическое развитие детей; АСТ, Астрель - Москва, 2014.
9.Панкеев И. Русские народные игры.- Москва, 2008.
10.Шмаков С. Нетрадиционные праздники в школе.- /Новая школа/, Москва, 2007.

Электронные ресурсы

- Zoom
- Discord
- Canvas

Средства для организации учебных коммуникаций:

- Коммуникационные сервисы социальной сети «ВКонтакте»
- Мессенджеры (Skype, Viber, WhatsApp)

Облачные сервисы Яндекс, Mail, Google

3.3 Материально-технические условия реализации программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал

Спортивный инвентарь:

- Мячи
- Скакалки
- Обручи
- Кегли
- Эстафетные палочки

Уличные сооружения:

- Спортивная площадка (1 ед)

3.4. Кадровое обеспечение программы

Реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Сила и красота» обеспечивается педагогом дополнительного образования, имеющим среднее профессиональное или высшее образование, соответствующее технической направленности, и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Приложение 1

Участие детей в конкурсах, концертах, соревнованиях и т.п.

Учебный год	**Школьный уровень**	**Муниципальный уровень**	**Региональный уровень**
2023-2024г.			

Приложение 2

Учебно-тематический план

№П/П	Название раздела	теория	практика	Всего часов
1	Введение в образовательную программу. Основы знаний по физической культуре	0,5	0,5	1
2	Общеразвивающие упражнения.	1	8	9
3	Ходьба, бег, прыжки.	1	3	4
4.	Игры подвижные.	1	8	9
5.	Совершенствование развивающих подвижных игр.	0	3	3
6.	Игры, эстафеты.	0	8	8
Итого		3,5	31,5	34

№	Название раздела, тем	Количество часов			Контроль по разделам
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний	1	1	0	
2	Водное занятие Техника безопасности	1	1	0	опрос
3	Практические занятия	16	1	15	
4	Технико-тактические занятие	11	1	10	
5	Подготовка юных инструкторов и судей по волейболу	2	1	1	
6	Участие в соревнованиях	3	0	3	Опрос, беседа
	Итого	34	5	29	

№	Тема	Дата		Теория	Практика
		План	Факт		
1.	**Введение в образовательную программу. Основы знаний по физической культуре**			**0,5**	**0,5**
1.1.	Инструктаж по ТБ. Предупреждение травмоопасных ситуаций. Отличие физических упражнений от естественных двигательных действий.			0,5	0,5
2.	**Общеразвивающие упражнения**.			**1**	**8**
2.1	Упражнения для развития дистанционной скорости			**0**	**1**
2.2	Упражнения для развития гибкости			0	1
2.3	Упражнения для развития быстроты			0	1
2.4	Упражнения для развития внимания.			0	1
2.5	Упражнения из других видов спорта.			0	1
2.6	Комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов			0	1
2.7	Комплексы упражнений на формирование правильной осанки с предметами.			1	0
2.8	Упражнения с разными видами дыхания.			0	1
2.9	Игры на внимание – «Выбери друга»			0	1
3.	**Ходьба, бег, прыжки.**			**1**	**3**
3.1	Теория: виды ходьбы			1	0
3.2	Ходьба обычная с различным положением рук, с изменением темпа, движения.			0	1
3.3	Бег прямолинейный, Подвижные игры			0	1
3.4	Бег равномерный, с ускорением. Подвижные игры			0	1
4.	**Игры подвижные.**			1	8
4.1	Игры на внимание – «Выбери друга»			0	1

4.2	Рекреационные игры			0	1
4.3	Подвижные игры с шарами Изучение правил игры			1	0
4.4	Подвижные групповые игры для мальчиков и девочек			0	1
4.5	Подвижные игры с обручем и скакалкой Изучение правил игры			0	1
4.6	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений			0	1
4.7	Знакомство с играми разных народов. Игры: «Найди платок» - Австрия, «Лиса и квочка» - Турция, «Аист и лягушка» - Япония, «Золотоезернятко» - Белоруссия, «Стрельба в мишень» - Тувинская..			0	1
4.8	Игры малой интенсивности			0	1
4.9	Силовые игры			0	1
5	**Совершенствование развивающих подвижных игр.**			0	3
5.1	Игры на развитие на формирование правильной осанки			0	1
5.2	Игры на развитие быстроты внимания			0	1
5.3	Игры на расслабление мышц			0	1
6.	**Игры, эстафеты**			0	8
6.1	Спортивные игры. Игры по мотивам популярных игровых видов спорта: футбола			0	1
6.2	Спортивные игры. Игры по мотивам популярных игровых видов спорта: волейбола			0	1
6.3	Игры с мячом. Эстафета «Озорные			0	1

	мячики»				
6.4	Игровая программа «Мой веселый, звонкий мяч» физкультурный праздник			0	1
6.5	Прыгательные игры. Игры со скакалкой, резинкой и т.д.			0	1
6.6	Старинные игры			0	1
6.7	Игры на меткость. Стрельба по мишеням			**0**	**1**
6.8	Русские народные игры			0	1

Приложение 3

Начало работы по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и учащимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в исследовательской работе.

В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. Начиная с дошкольного возраста закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Учащиеся младших классов, преемственно развиваясь с большим удовольствием занимаются физической культурой. Особенный интерес вызывают у них различного вида игры: начиная от народных игр, заканчивая спортивными - баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, бадминтон и т. д.

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у учащихся младших классов положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств.

Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр.

Именно поэтому грамотное использование народных игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное “включение” элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.