Казѐнное учреждение «Муниципальный орган управления образованием Анучинского муниципального округа Приморского края»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя школа с. Гражданка Анучинского муниципального округа Приморского края»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00D9E2A498E7A2ACA1422EE3A96DAE1B43
Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА С. ГРАЖДАНКА АНУЧИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ПРИМОРСКОГО КРАЯ"
Действителен: с 17.03.2025 до 10.06.2026

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ школа с. Гражданка
_____Н.В. Барзова
«_____»_____2025г.

Спортландия

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности
(краткосрочная)

Возраст учащихся: 7-12 лет
Срок реализации программы: 15 дней.

Учитель: Глухова Е.В.

с. Гражданка
2025г.

Раздел № 1. Основные характеристики программы

1.1. Пояснительная записка

Игровые действия развивают познавательные способности, морально-волевые качества, формируют поведение ребенка. По содержанию все подвижные игры выразительны и доступны ребенку. Они вызывают работу мысли, развитие кругозора, совершенствование всех психических процессов, формирует и стимулирует переход детского организма к более высокой ступени развития.

Физкультурные эстафеты и игры состязательного характера помогают детям закрепить основные движения и повысить двигательную активность.

Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются координационные способности. Они приучаются согласовывать свои действия и соблюдать определенные правила.

Программа **краткосрочная** - направлена на формирование физического развития детей школьного возраста, осуществляется в виде соревновательно-игровой деятельности в условиях пришкольного летнего лагеря с дневным пребыванием в МБОУ школы с. Гражданка.

Актуальность программы заключается в том, что игровая форма проведения физкультурных занятий является одной из интересных и распространенных форм детской деятельности, особенно в летнее каникулярное время. Основное воспитательно-развивающее значение игровых занятий в том, что они служат естественной формой передачи детям необходимого объема знаний в области физической культуры.

Школьный возраст является первым звеном формирования личности ребенка, а потому очень важно в этот период заложить правильную основу развития и совершенствования всех его особенностей и черт характера. Участвуя в подвижных играх и наслаждаясь движениями, дети приобретают привычку к здоровому образу жизни.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Язык реализации программы – государственный язык РФ – русский.

Уровень освоения – стартовый. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортландия» является краткосрочной.

Адресат программы: обучающиеся МБОУ школа с. Гражданка, посещающие летний пришкольный лагерь с дневным пребыванием в возрасте от 7 до 12 лет.

Организация образовательного процесса: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортландия» реализуется в рамках ЛОК в МБОУ школа с. Гражданка, является краткосрочной (14.07.2025г-01.08.2025г.- 3 смена). Продолжительность учебного процесса 15 дней, 1 час в день (занятие – 40 минут), всего 15 часов в течение смены. Группа обучающихся комплектуется из числа желающий, посещающих пришкольный лагерь с дневным пребыванием. Кол-во обучающихся в группе 15 чел.

1.2. Цель и задач программы

Цель программы: приобщение ребят к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом, развитие коммуникативных навыков, активный отдых.

Задачи:

Обучающие:

- усовершенствовать основные двигательные навыки, имеющие главным образом, прикладное значение в игре: ходьбу, бег, прыжки, лазание и т.д.;
- познакомить с правилами разнообразных подвижных игр;
- приучать к выполнению действий по сигналу, соблюдению установленного учителем порядка занятий и дисциплины.

Развивающие:

- развивать быстроту, ловкость, гибкость, сноровку, пространственную ориентировку, интерес к физкультуре и спорту;
- развить активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.;
- развивать состязательные способности, лидерские качества ребёнка на основе спортивного соперничества, спортивных игр, носящих нестандартный, занимательный характер.

Воспитательные:

- воспитывать нравственно-волевые качества: целеустремлѐнность, настойчивость, выдержку, смелость.
- воспитывать познавательную активность и интерес к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности;
- воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	***Раздел: «Современные подвижные игры»***	***5***	***1***	***4***	
1.1.	«Вводное занятие. Профилактика травматизма»	1	0,5	0,5	Вводный контроль ТБ, наблюдение
1.2.	«На зарядку становись!»	1		1	ТБ, практическое упражнение, текущий контроль
1.3.	«Здоровый образ жизни»	1	0,5	0,5	ТБ наблюдение
1.4.	«Я и моя команда»	1		1	ТБ, наблюдение, практическое упражнение
1.5.	«Координация движения через игру»	1		1	ТБ, наблюдение
2	***Раздел: «Гимнастические упражнения»***	***5***	***1,5***	***3,5***	
2.1.	«Гимнастика для всех»	1	0,5	0,5	Опрос, наблюдение, практическое упражнение
2.2.	«Быстрее и выше»	1		1	
2.3.	«Кувырок за кувырком, очень весело живем!»	1		1	Наблюдение, текущий контроль
2.4.	«Весѐлая скакалка»	2	1	1	Наблюдение, текущий контроль
3	***Раздел: «Эстафета здоровья»***	***5***	***2***	***2***	
3.1.	«Летняя спартакиада»	2	1	1	Опрос, наблюдение
3.2.	Итоговое занятие.	2	1	1	Опрос. Итоговый контроль
	Итого:	**15**			

Содержание учебного плана

1. Раздел «Современные подвижные игры»

1.1. Тема: Вводное занятие. Профилактика травматизма

Теория: Инструкция по ТБ. Профилактика травматизма. Цели и задачи курса.

Практика: Комплекс упражнений утренней гимнастики. Упражнения с мячами, скалками. Игра в волейбол.

1.2. Тема: «На зарядку становись!»

Теория: Беседа на тему «Здоровье в порядке - спасибо зарядке!»

Практика: Гимнастические построения, Комплекс упражнений для утренней гимнастики, фигурная маршировка. Игра «Успевай, не зевай»

Дети идут в колоне по одному. Учитель дает заранее обговоренные сигналы - звуковые (хлопок ладонями). Например: когда ведущий хлопает в ладоши один раз, то дети бегут, когда хлопает два раза - дети садятся, когда три - дети идут.

1.3. Тема: Здоровый образ жизни»

Теория: Беседа о здоровом образе жизни на тему «Если хочешь быть здоров...»

Практика: Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Мяч по кругу»

1.4. Тема: Я и моя команда.

Теория: Понятие о команде; цели, задачи команды, девиз и речѐвки команды, талисман команды. Команда как одно целое. Взаимодействие в команде.

Практика: Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Игра «Метание мяча» «Кто меткий?», «Дартс».

1.5. Тема: Координация движений через игру.

Теория: Что такое координация? Объяснения правил игры. Разучивание зазывалки для начала игры «Цепи кованы».

Практика: Совершенствование координации движений. Играем в игры «Змейка на асфальте», «Цепи кованы», «Змейка на асфальте».

2. Раздел: Гимнастические упражнения.

2.1. Тема: Гимнастика для всех!

Теория: Ознакомление с гимнастическим инвентарѐм и правила безопасности в работе с ним.

Практика: Разминка. Комплекс гимнастических упражнений с мячом. Прыжки через козла. Упражнения с обручем.

2.2. Тема: Быстрее и выше

Теория: Беседа на тему: «В здоровом теле здоровый дух» Правила обращения с канатом. Профилактика травматизма.

Практика: Разминка. Лазание по канату. Игра в перетягивание каната.

2.3. Тема: Кувырок за кувырком, очень весело живем!

Теория: Правила выполнения упражнений на матах. Профилактика травматизма.

Практика: Разминка. Комплекс упражнений на матах. Элементы растяжки. Правила группировки тела. Кувырок с группировкой. Игра «Ворота»

2.4. Тема: «Весёлая скакалка»

Теория: Беседа на тему «Профилактика вирусных заболеваний» Объяснения: как правильно распределить тяжесть тела в прыжках.

Практика: Разминка: развитие физических качеств - ловкость, выносливость, прыгучесть, быстрота. Комплекс упражнений со скакалкой.

3. Раздел: Эстафета здоровья

3.1. Тема: Эстафетная палочка

Теория: Что такое эстафета, основные правила проведения эстафет, судейство эстафет

Практика: Начальные навыки владения мячом, передачи и ловля. Начальные навыки прыжков с ноги на ногу, на двух ногах, на одной ноге, через вращающуюся скакалку. Умение ориентироваться в игровом пространстве. Беговая эстафета. Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками). Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия. Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Шарик в ложке».

3.2. Итоговое занятие: «Летняя спартакиада»

Теория: Подведение итогов обучения по программе, просмотр фотографий, слайд - шоу.

Практика: «Летняя спартакиада» - заключительное соревнование по бегу на дистанцию.

1.4. Планируемые результаты

Предметные результаты освоения программы: по окончании обучения дети должны знать:

- содержание игр разных направлений;
- название спортивного инвентаря, оборудования;
- правила поведения и безопасности,

Дети должны уметь:

- играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
- владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий подвижными играми;
- соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы;

Личностными результатами программы является формирование следующих умений:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- развитие мотивации достижения и готовности к умению мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы является формирование:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути еѐ достижения;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- добывать новые знания, перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр.

Раздел № 2. Организационно-педагогические условия

2.1. Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

Для выполнения поставленных задач имеются в наличии следующий материал и оборудование:

Перечень оборудования:

- гимнастическая стенка.
- обручи -5 шт.
- гимнастические маты-12 шт.
- перекладины разной высоты.
- небольшие предметы (теннисные или резиновые мячи, резиновые кольца) по количеству занимающихся.
- скакалки -10 шт.
- канат для лазанья-1 шт.
- тонкий канат для игр-1 шт.
- большие прыжковые мячи-«хопы» по количеству занимающихся-1шт.
- набивные мячи по количеству занимающихся-3 шт.
- секундомер-1шт.
- свисток-1 шт.
- гимнастические скамейки.
- мячи средние.

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

1. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры
2. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
3. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
4. http://festival.1september.ru – фестиваль педагогических идей - Российский общеобразовательный портал
5. http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.
6. http://www.it-n.ru/ - Сеть творческих учителей

Нормативно-правовая база

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спорт для школьников!» разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

— Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.01.2007г. № 329-ФЗ;

— Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;

— Приказа Министерства просвещения Российской федерации № 196 от 09 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

— Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения) СанПиН2.4.3648-20.

Литература для педагога

1. Сапожникова О.В. Фитнес [Электронный ресурс], URL: https://clck.ru/dXkg2 (дата обращения 7.08.2021).
1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник. 4-е изд. М.: Спорт. 2021.
2. Черкашин А.В., Сизоненко К.Н. Фитнес в физической культуре студентов высших учебных заведений. Учебно-методическое пособие. Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2016.

2.2. Оценочные материалы и формы аттестации

Формами проведения контроля реализации программы являются:

— педагогическое наблюдение (на каждом занятии);

— выполнение практических заданий педагога (на каждом занятии);

— анализ педагогом и обучающимся качества выполнения задания и приобретѐнных навыков (на каждом занятии);

— устный опрос (основы знаний);

— диагностика осанки и стопы и уровня физической подготовки.

2.3. Методические материалы

Основной формой работы на площадке являются учебно-тренировочные занятия физической культурой, в учебных группах, участие в различных играх, спортивных эстафетах и соревнованиях, теоретическое обсуждение вопросов.

При аудиторной форме обучения выполняются задания по темам учебно-тематического плана. Внеаудиторная форма обучение предполагает занятия по графику досуговых мероприятий.

Методы и приемы обеспечения дополнительной образовательной программы: словесные, наглядные, практические.

Словесные (описание, объяснение, рассказ, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет и другие)*:* создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом материале. Для этой цели педагог использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные (показ приемов и техники игры); учебные наглядные пособия применяются главным образом в виде показа упражнения или при ознакомлении с правилами игры.

Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об Изучаемом материале.

Практические:

- метод упражнений (игра);
- игровой;
- соревновательный.

2.4. Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		Период обучения
Продолжительность учебного года, неделя		2
Количество учебных дней		15
Продолжительность учебных периодов	3 смена	14.07.2025г-01.08.2025г.
Возраст детей, лет		7-8
Продолжительность занятия, час		40 мин.
Режим занятия		Ежедневно, 1 час в день
Нагрузка, час		15 часов

2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Наименование мероприятия	Дата проведения
1	День Нептуна	15.07.25
2	Праздник воздушных шаров	18.07.2025
3	День тигра	29.07.2025
4	Ильин день	01.07.2025

Список литературы

1. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура. М.: Юрайт, 2024.
2. Алаева, Л. С. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения : учебное пособие / Л. С. Алаева, К. Г. Клецов, Т. И. Зябрева. — Омск : СибГУФК, 2017.
3. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020.
4. Поздеева, Е. А. Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения : учебное пособие / Е. А. Поздеева, Л. С. Алаева. — Омск : СибГУФК, 2017.