

Управление образования
МО «Нестеровский муниципальный округ Калининградской области»
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Илюшинская средняя общеобразовательная школа

Принято на заседании
педагогического совета
от « 5 » марта 2022 года
Протокол № 5

Утверждаю
Директор
МАОУ Илюшинской СОШ
_____ Р.А. Ажгирей
« ___ » _____ 2022 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Здоровячок»

Возраст обучающихся: 6-11 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор составитель:
Медведева Ирина Валерьевна,
учитель физической культуры

п. Илюшино, 2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровячок» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность

В последние годы динамика уровня физического здоровья детей характеризуется неблагоприятными тенденциями. Причиной этого факта является выраженная гиподинамия детей в современном обществе. К сожалению, двигательная активность детей на уроках физической культуры недостаточна, что делает занятия физической культурой и спортом в сфере дополнительного образования просто необходимым.

Разработка данной Программы вызвана необходимостью коррекции и укрепления здоровья обучающихся, их разностороннего физического развития и совершенствования физической подготовки.

Задача Программы – выявить и развивать спортивные наклонности у детей младшего школьного возраста (6-11 лет), разнообразить формы и методы спортивно-тренировочных занятий, формирующих у детей устойчивый интерес к занятию спортом.

Отличительные особенности

Весь учебный материал Программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений и навыков.

Программа носит системный характер, включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и способностей ребенка, является гибкой, отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям обучающихся.

Предметом обучения по Программе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, самостоятельности.

Адресат программы

Дополнительная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 6-11 лет.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 72 часа, включая индивидуальные консультации, практикумы, тренинги, участие в соревнованиях.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса

Данная программа реализуется в рамках проекта «Губернаторская программа «Умная ПРОдленка». Является бесплатной для обучающихся. Группа детей формируется из числа обучающихся начальных классов МАОУ Илюшинской СОШ.

Набор детей в объединение – свободный при наличии медицинской справки о состоянии здоровья обучающихся. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми.

Состав групп 20 человек. Группы формируются с учетом возраста, индивидуально-психологических, физических и иных особенностей.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год - 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 (45) минут. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Педагогическая целесообразность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровячок» составлена таким образом, чтобы обучающиеся могли овладеть оптимальным уровнем развития физических качеств. В процессе занятий обучающиеся получают дополнительные знания и специальные упражнения, оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволит решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь. Реализация данной программы является конечным результатом, а также ступенью для перехода на другой уровень сложности.

Практическая значимость

Содержание данной программы построено таким образом, что обучающиеся под руководством педагога смогут не только устранить или смягчить собственную непоседливость, чрезмерную утомляемость, угловатость, замкнутость, подавленность, но, и, являясь сегодня одной из основных форм массового приобщения подрастающего поколения к спорту, решит одну из приоритетных проблем педагогики и психологии, - разовьёт физические и творческие способности детей. Именно творческие способности стимулируют формирование особых качеств ума: наблюдательности, умения сопоставлять, анализировать, комбинировать, находить связи и зависимости, - качеств, необходимых любому молодому человеку XXI века.

Цель программы

Укрепление здоровья обучающихся посредством повышения уровня физического развития и физической подготовленности.

Задачи программы

Образовательные:

- способствовать формированию у обучающихся необходимых теоретических знаний.

Развивающие:

- развивать физические способности обучающихся (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость).

Воспитательные:

- воспитывать моральные и волевые качества;
- формировать у обучающихся устойчивый интерес к занятиям ОФП;

- формировать у обучающихся настойчивость в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата;
- формировать умение работать в команде;
- способствовать развитию двигательных умений и навыков.

Принципы отбора содержания

Образовательный процесс строится с учетом следующих принципов:

- *Индивидуального подхода к обучающимся*

Этот принцип предусматривает взаимодействие между педагогом и воспитанником. Подбор индивидуальных практических заданий необходимо производить с учетом личностных особенностей каждого обучающегося, его заинтересованности и достигнутого уровня подготовки.

- *Наглядности*

Использование наглядности повышает внимание обучающихся, углубляет их интерес к изучаемому материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления.

Основные формы и методы

В ходе реализации программы используются следующие *формы обучения*:

По охвату детей: групповые, коллективные.

По характеру учебной деятельности:

- беседы (вопросно-ответный метод активного взаимодействия педагога и учащихся на занятиях, используется в теоретической части занятия);

- консультации (проводятся по запросу учащихся с целью устранения пробелов в знаниях и умениях; уточнению усвоенного; ответы на вопросы, возникшие в процессе учебной работы и оказания помощи в овладении разными видами учебной и практической деятельности);

- практические занятия (проводятся после изучения теоретических основ с целью отработки практических умений).

Методы и приемы обучения: игровые, словесные, практические.

Планируемые результаты

Обучающиеся *будут знать*:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов различных видов физических упражнений;

Обучающиеся *будут уметь*:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжками разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

Механизм оценивания образовательных результатов.

Для выявления уровня усвоения содержания программы и своевременного внесения коррекции в образовательный процесс, проводится текущий контроль в виде контрольного среза знаний освоения программы в конце освоения модуля. Итоговый контроль проводится в виде итоговой аттестации (по окончанию освоения программы).

Формы подведения итогов реализации программы

Обучающиеся участвуют в различных соревнованиях муниципального, регионального и всероссийского уровня.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Легкая атлетика	22	1	21	текущий контроль в виде контрольного среза знаний освоения программы
2	Гимнастика с основами акробатики	25	0	25	текущий контроль в виде контрольного среза знаний освоения программы
3	Подвижные игры	25	0	25	текущий контроль в виде контрольного среза знаний освоения программы
	Итого	72	1	71	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (72 часа, 2 часа в неделю)

Раздел 1. Легкая атлетика (22 часа).

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики (25 часов).

Техника выполнения акробатических упражнений (упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.)

Акробатические комбинации.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастические комбинации.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Раздел 3. Подвижные игры (25 часов).

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Начало учебного периода - 1 сентября 2022 г.

Окончание учебного периода – 31 мая 2023 г.

Продолжительность учебных недель – 36 недель.

Продолжительность учебных дней – 5 дней в неделю.

Продолжительность каникул:

- осенние – с 24 по 30 октября 2022 г.;

- зимние – с 26 декабря 2022 г. по 8 января 2023 г.;

- вторые зимние (дополнительные) каникулы для учащихся 1 классов – с 13 по 17 февраля 2023 г.;

- весенние – с 27 марта по 2 апреля 2023 г.

№ п /	Месяц	Время проведен ия	Форма занят	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведен ия	Форма контроля
-------	-------	-------------------	-------------	--------------	--------------	-------------------	----------------

п		занятия	ия				
1	Сентябрь - октябрь	Внеурочное время	очная	22	Легкая атлетика	Спортивный зал / стадион	текущий контроль в виде контрольного среза знаний освоения программы
2	Ноябрь – январь	Внеурочное время	очная	25	Гимнастика с основами акробатики	Спортивный зал / стадион	текущий контроль в виде контрольного среза знаний освоения программы
3	Февраль – май	Внеурочное время	очная	25	Подвижные игры	Спортивный зал / стадион	текущий контроль в виде контрольного среза знаний освоения программы

Организационно-педагогические условия реализации программы

Кадровое обеспечение

Педагог, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Материально-техническое обеспечение

- Скамейка односторонняя 1680*1500*380 – 2 шт.
- Скамейка гимнастическая 2,5 м. – 2 шт.
- Стенка гимнастическая 0,8*2,8 м. – 12 шт.
- Козел гимнастический – 1 шт.
- Стойка для прыжков в высоту – 1 шт.
- Конь гимнастический прыжковой – 1 шт.
- Мат «Классики» - 1 шт.
- Мат «Кто дальше?» - 1 шт.
- Мат гимнастический 100х120 складной – 3 шт.
- Детский спортивный комплекс «Пионер» - 1 шт.
- Детский спортивный комплекс «Комета» - 1 шт.

- Игровой модуль «Пятнашки» - 1 шт.
- Стенка «Аврора» - 1 шт.
- Шведская стенка – 1 шт.
- Обруч гимнастический алюминиевый 0,75 м – 10 шт.
- Обруч гимнастический алюминиевый 0,9 м – 10 шт.
- Мяч попрыгун 55 см. с рожками – 3 шт.
- Палка гимнастическая – 10 шт.
- Планка для прыжков в высоту – 1 шт.
- Фишки разметочные – 1 набор.
- Мостик гимнастический пружинный – 1 шт.
- Скакалки – 30 шт.
- Коврик массажный со следочками – 2 шт.
- Змейка-шагайка – 1 шт.
- Ребристая дорожка – 2 шт.
- Фитнес мяч – 10 шт.

Методическое обеспечение

На каждом этапе реализации программы используется широкий спектр методов, обеспечивающих максимально эффективное усвоение материала каждым обучающимся. Конкретные методы работы выбираются согласно составу данной группы, ее обученности, личностным возможностям. Теоретические занятия целесообразно проводить в форме бесед, лекций-консультаций, дискуссий, используя наглядные материалы, сочетая теорию с практикой.

Обучение строится по принципу «от простого к сложному» и по принципу расширения кругозора по данным темам. Занятия проходят с группой в целом, однако акцент ставится на индивидуальный подход к каждому обучающемуся внутри группы. Это объясняется особенностями возрастного развития, как психического, так и физиологического: различный объем памяти и скорость запоминания, различный уровень предварительной физической подготовки, различие стимулов для выполнения того или иного задания. По мере приобретения новых навыков и знаний добавляется принцип приобщения старших, «опытных» обучающихся к обучению младших. Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик.

Подготовительная часть (разминка) – построение, подготовка двигательного аппарата к работе, ОРУ.

Основная – основные упражнения каждого вида спорта, гимнастика, игры.

Заключительная - восстановление дыхания, упражнение на расслабление, самомассаж.

Занятия по ОФП различны по своим задачам:

Занятия по ознакомлению с группой.

Занятия по изучению нового материала.

Повторение и закрепление пройденного материала.

Занятия по изучению нового материала.

Занятия смешанного характера.

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

В практической части следует использовать комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры, и т. д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей: подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.); основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, проводятся подвижные и спортивные игры; заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания. Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

Контрольные нормативы составляются на основе норм для данной возрастной группы. Спортивные соревнования в объединении повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически с приглашением родителей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 года № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

5. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

6. Федеральный закон от 2 декабря 2019 г. N 403-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации».

Для педагога дополнительного образования:

1. Авилова Т.В. Калинина. Игровые и рифмованные формы физических упражнений. – Волгоград: Учитель, 2016.

2. Ковалько В.И. Школа физкультминуток: 1-4 классы – М.: ВАКО, 2016.

3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов – М.: Просвещение, 2011.