

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Добринская основная общеобразовательная школа
имени Спиридонова Николая Семеновича»

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
МБОУУ «Добринская ООШ
им. Спиридонова Н.С.»

Протокол №7 от 25.05.23

 **УТВЕРЖДАЮ.**
Директор МБОУУ «Добринская
ООШ им. Спиридонова Н.С.»
Насим М.В.
Приказ №128 от 25.05.23

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Здоровячок»**

Возраст обучающихся:
младшая возрастная группа 7-10 лет
Срок реализации - 9 месяцев

Разработана
учителем физической культуры
МБОУ «Добринская ООШ им.Спиридонова Н.С.»
Осокиной Татьяной Викторовной

п. Тростники,
2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Предметом общей физической подготовки как учебной дисциплины является система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. В основе общей физической подготовки программы «Здоровячок» положены подвижные игры, гимнастика и легкая атлетика.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Идея программы состоит в следующем: с большим увлечением выполняется ребенком только та деятельность, которая выбрана им самим свободно; деятельность строится не в русле предмета физической культуры. Деятельность учащихся построена на творческом использовании игры и игровых действий в учебно-воспитательном процессе с младшими школьниками, наиболее удовлетворяющей возрастные потребности данной категории учеников.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Ключевые понятия:

Гимнастика с элементами акробатики – одно из средств физического воспитания - представляет собой совокупность специально отобранных физических упражнений для воздействия на организм человека, чтобы менять его здоровье и нравственные качества, а также устранять физические недостатки. С ее помощью формируются жизненно необходимые навыки двигательной деятельности, физические качества, ее компонентами основные движения, общеразвивающие упражнения, построение и перестроение, танцевальные упражнения.

Легкая атлетика — это олимпийский вид спорта, который включает в себя беговые виды, спортивную ходьбу, многоборья и технические виды. Легкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что она является одним из самых массовых видов спорта.

Подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Подвижная игра — незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств.

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

Уровень освоения программы – ознакомительный.

Актуальность. В последние годы динамика уровня физического здоровья детей характеризуется неблагоприятными тенденциями. Причиной этого факта

является выраженной гиподинамией 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 (7 - 10 лет), разнообразить формы и методы спортивно-тренировочных занятий, формирующих у детей устойчивый интерес к занятию спортом.

Педагогическая целесообразность образовательной программы

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.

Практическая значимость образовательной программы

Обучающиеся научатся выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки, играть в подвижные игры,

Содержание данной программы построено таким образом, что обучающиеся под руководством педагога смогут не только выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами, но и научиться, выполняя строевые упражнения, ориентироваться в пространстве.

В результате освоения программы, обучающиеся смогут продемонстрировать уровень физической подготовленности.

Принципы отбора содержания образовательной программы.

Образовательный процесс построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие его способностей):

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы. Дополнительная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 7 - 10 лет. Набор детей в объединение свободный.

Формы обучения

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Программа реализуется в рамках проекта «Губернаторская программа «УМная ПРОдленка» и является бесплатной для обучающихся;

группа формируется из числа учащихся 1-4 классов МБОУ «Добринская ООШ им. Спиридонова Н.С.».

Специального отбора детей в объединение для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Здоровячок» не предусмотрено.

Зачисление на программу осуществляется в зависимости от возраста и желания обучающихся.

Состав групп от 15 до 20 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов – 72 часа.

Недельная нагрузка на группу: 2 часа, занятия могут проводиться один раз в неделю (2 часа) или два раза в неделю (по 1 часу), продолжительность одного занятия – 40 (45) минут.

Методы и приемы обучения: игровые, словесные, практические.

Цель программы: укрепление здоровья обучающихся посредством повышения уровня физического развития и физической подготовленности.

Задачи программы:

Образовательные:

- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний.

Развивающие:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).

Воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям ОФП;
- формирование у обучающихся настойчивость в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата;
- формирование умения работать в команде;
- способствовать развитию двигательных умений и навыков.

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;

уметь:

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

Объем и срок освоения образовательной программы

Срок освоения программы – 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 72 часа, включая индивидуальные консультации, участие в соревнованиях, тренинги, посещение спортивно-массовые мероприятия.

Механизм оценивания образовательных результатов. Формы подведения итогов реализации программы. 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 окончании освоения программы).

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

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| № | Разделы программы | Количество часов | | |
|---|----------------------------------|------------------|--------|----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1 | Легкая атлетика | 22 | 1 | 21 |
| 2 | Гимнастика с основами акробатики | 25 | | 25 |
| 3 | Подвижные игры | 25 | | 25 |
| | Всего часов | 72 | 1 | 71 |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Легкая атлетика (22 часа).

1. 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.
2. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.
3. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.
4. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

5. 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).

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

2. Акробатические комбинации.

3. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

4. Гимнастические комбинации.

5. Гимнастические упражнения прикладного характера.

6. Прыжки со скакалкой.

7. Передвижение по гимнастической стенке.

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

Раздел 3. Подвижные игры (25 часов).

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

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

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

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

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

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

| № | Режим деятельности | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Здоровячок» |
|----|------------------------------------|--|
| 1. | Начало учебного года | 1 сентября |
| 2. | Продолжительность учебного периода | 36 учебных недель |
| 3. | Продолжительность учебной недели | 5 дней |
| 4. | Продолжительность каникул | 3 недели (первая, вторая неделя января; первая неделя мая) |
| 5. | Периодичность учебных занятий | 2 часа в неделю, занятия могут проводиться один раз в неделю (2 часа) или два раза в неделю |

| | | |
|----|-----------------------------|--|
| | | (по 1 часу), продолжительность одного занятия 1 академический час - 40 (45) минут. |
| 6. | Количество часов | 72 часа |
| 7. | Окончание учебного года | 31 мая |
| 8. | Период реализации программы | 01.09.2023-31.05.2024 |

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Кадровое обеспечение

Образовательную деятельность по программе осуществляют педагоги дополнительного образования, соответствующие требованиям ст. 46 Закона об образовании в Российской Федерации и профессиональному стандарту.

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.

Структура типового занятия:

1. Подготовительная часть (разминка) – построение, подготовка двигательного аппарата к работе, ОРУ.
2. Основная – основные упражнения каждого вида спорта, гимнастика, игры.
3. Заключительная - восстановление дыхания, упражнение на расслабление, самомассаж.

Занятия по ОФП различны по своим задачам:

1. Занятия по ознакомлению с группой
2. Занятия по изучению нового материала

3. Повторение и закрепление пройденного материала
4. Занятия по изучению нового материала
5. 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.

Материально-техническое обеспечение

Скамейка гимнастическая жесткая Euro-1500 (1500 mm).

- Мат ПВХ 160x80x10.
- Шведская стенка (с опорой на пол).
- Беспроводная акустическая система.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

гражданско-патриотическое

нравственное и духовное воспитание;

воспитание положительного отношения к труду и творчеству;

интеллектуальное воспитание;

здоровьесберегающее воспитание;

правовое воспитание и культура безопасности;
 воспитание семейных ценностей;
 формирование коммуникативной культуры;
 экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий.

Используемые формы воспитательной работы: участие в физкультурно-спортивных мероприятиях по плану образовательной организации.

В воспитательной деятельности общей физической подготовки наиболее эффективными станут игровой и соревновательный методы.

Планируемый результат: повышение мотивации к здоровому образу жизни, физической культуре и спорту, стремление к получению поставленных целей; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Название мероприятия, события | Направления воспитательной работы | Форма проведения | Сроки проведения |
|-------|--|---|------------------|------------------|
| 1. | Инструктаж по технике безопасности во время работы в спортивном зале, на спортивной площадке, правила поведения на занятиях и физкультурно массовых мероприятиях | Безопасность и здоровый образ жизни | В рамках занятий | Сентябрь |
| 2. | Игры на знакомство и командообразование | Нравственное воспитание | В рамках занятий | Сентябрь-май |
| 3. | Олимпийские результаты российских спортсменов | Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание | В рамках занятий | Сентябрь-май |
| 4. | День «ГТО – норма жизни» | Нравственное воспитание, трудовое воспитание | В рамках занятий | февраль |
| 5. | Знакомство с олимпийскими достижениями спортсменов | Воспитание интеллектуально-познавательных интересов | В рамках занятий | Октябрь-май |

| | | | | |
|----|---|--|------------------|--------------|
| 6. | Беседа о празднике «День защитника Отечества» | Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей | В рамках занятий | Февраль |
| 7. | Беседа о празднике «8 марта» | Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей | В рамках занятий | Март |
| 8. | Открытые занятия для родителей | Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры | В рамках занятий | Декабрь, май |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
5. 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».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области"

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.