

Отдел образования администрации Сампурского района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сатинская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
от 20.05.2024г.
протокол № 10

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Сатинская СОШ»
И.В. Абрамова
приказ № 406 от 20.05.2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Основы физической подготовки»**

Возраст учащихся 7-14 лет
Срок реализации – 21 день
(уровень освоения – ознакомительный)

Автор - составитель:
Сургучева Татьяна Александровна,
педагог дополнительного образования

с.Петровка, 2024г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

Ф. И. О. педагога	Карнюхин А.В.
Вид программы	общеразвивающая
Тип программы	модернизированная
Образовательная область	Спорт
Направленность деятельности	Физкультурно-спортивная
Способ освоения содержания образования	практический
Уровень освоения содержания программы	ознакомительный
Уровень реализации программы	Дополнительное образование
Форма реализации программы	групповая
Продолжительность реализации программы	21 день

Блок №1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Сегодня разработано много программ на различных уровнях, направленных на первичную профилактику здорового образа жизни. Профилактику здорового образа жизни необходимо начинать с ранних лет. В частности, необходимо уделять особое внимание формированию полезных привычек, как альтернативе привычкам вредным, и делать установки на ведение здорового образа жизни. Большой акцент на сами вредные привычки делать не нужно, главное приобщать детей к здоровому образу жизни. Возраст 7-14 лет наиболее восприимчив к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни.

Программа дополнительного образования физкультурно – спортивной направленности для учащихся 7-14лет поможет создать поведенческую модель, направленную на развитие здорового образа жизни

Направленность программы: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Олимпийцы» имеет физкультурно-спортивную направленность. В ходе освоения программы учащиеся получают навыки приобретения теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

Актуальность программы проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процента здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде различных форм разрушительного поведения, в т.ч. курение, алкоголизм, наркомания

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Новизна: новизна программы состоит в получении результатов нового качества, направленных на осознание значимости физкультурно- спортивной деятельности в сохранении и укреплении здоровья.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа », направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Отличительная особенность программы.

Данная программа по своей направленности является комплексной, т.е. включает в себя разноплановую деятельность, объединяет различные направления оздоровления, отдыха и воспитания детей и подростков в условиях спортивно-оздоровительного лагеря. Приоритетными задачами программы являются формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья.

В период проведения занятий дети и подростки в более неформальной обстановке получают информацию о различных видах спорта, по формированию здорового образа жизни, спортивному

поведению. Программа также включает в себя интеллектуальные игры, культурно-просветительскую работу, связанную не только со спортивной тематикой, что позволяет проявлять всесторонние качества личности, повысить интеллектуальный уровень детей и подростков, расширить их кругозор, развить творческий потенциал.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа ознакомительного уровня «ОФП» рассчитана на работу с учащимися в возрасте 7-12 лет

Минимальное/максимальное количество участников 20 человека. При комплектовании особое внимание уделяется детям из малообеспеченных, неполных семей, детям-сиротам, а также детям, находящимся в трудной жизненной ситуации.

Объём и срок освоения программы дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Олимпийцы» рассчитана на 20 часов.

Формы обучения:

- индивидуально-групповые (педагог уделяет внимание нескольким обучающимся на занятии в то время, когда другие занимаются самостоятельно);
- групповые (в группы объединяют обучающихся с одинаковыми физическими возможностями и уровнем умений и навыков);

Особенности организации занятий

Занятие – лекция - занятие, на котором учителем сообщаются новые знания.

Занятие – беседа - занятие, на котором ведется диалог между учителем и учеником по обобщению полученных знаний.

Тактическое занятие – приобретение тактических навыков.

Техническое занятие – приобретение технических навыков.

Занятие – соревнование между командами района.

Структура занятия

- Теоретическая часть:
- Практическая часть:
- Итоги занятия:

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы - : развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.

Задачи программы:

Образовательные:

- познакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- обучить диафрагмально-релаксационному дыханию;
- способствовать формированию правильной осанки;
- обучить основным приёмам двухсторонних игр;
- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;

Развивающие:

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества;
- совершенствовать навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.
- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость);
- сформировать навыки здорового образа жизни.

Воспитательные:

- прививать гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

1.3 Содержание программы

Основной темой программы является развитие Олимпийского движения в нашей стране, призванного решить проблему улучшения здоровья молодого поколения посредством занятий спортом, физкультурой, отказа от вредных привычек, бесцельного времяпровождения.

Учебный план рассчитан на 20 часов.

Для проведения занятий отводится по 4 часа в неделю в первой половине дня.

Учебный план

№п/ п	Название темы	Кол-вочас.		
		всег о	теори я	практик а
	Вводное занятие	1	1	-
1.	История Олимпийских игр. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения	2	1	1
2.	Олимпийские виды спорта	6	1	5
3.	История народных спортивных игр	7	1	6
4.	Понятие «здоровый образ жизни», показатели ЗОЖ	4	1	3
	Итоговое занятие	1	-	1
ИТОГ О:		20	5	15

Содержание учебного плана

Вводное занятие

Теория: Знакомство с историей возникновения Олимпийских игр, современными традиционными ритуалами, символами.

Тема 1. «История Олимпийских игр. Современное олимпийское движение»

Теория: Первые Олимпийские игры. Пять незабываемых дней.

Современные Олимпийские игры. Возрождение Олимпийского движения.

Практика: Соревнования по программе Олимпийских игр древности.

Тема2«Олимпийские виды спорта»

Теория: Зимние и летние олимпийские виды спорта.

Практика: Игры: «Бег с преследованием», «День и ночь», «Сбей кегли», прыжки в длину с места «Чей прыжок длиннее», «Кузнечики».

Тема3.«История народных спортивных игр»

Теория: Зарождение спортивных игр. Знакомство с народными спортивными играми и их традициями.

Практика: Отработка игровых приемов «Горелки», «Цепи кованые»,

«Совушка», «Шишки–желуди–орехи».

Тема4 «Понятие «здоровый образ жизни», показатели ЗОЖ»

Теория: Сущность понятий «здоровье», «здоровый образ жизни», составляющие здорового образа жизни (ЗОЖ). 5 компонентов здорового образа жизни(ЗОЖ). Спорт и физические нагрузки.

Практика: Конференция «Движение–это жизнь».

Итоговое занятие

Практика: Мини-соревнования.

Ожидаемые результаты по реализации образовательного модуля

Образовательные результаты:

повышение уровня знаний в области физкультуры и спорта,
получение участниками смены навыков по профилактике
здорового образа жизни;

приобретение знаний и умений в области ПДД;

приобретение новых знаний и умений (разучивание новых
технических и тактических приемов игры в пионербол, футбол и т.д.);

развивающие результаты:

укрепление физических и психологических сил детей и
подростков;

развитие лидерских и организаторских качеств;

развитие творческих способностей, детской
самостоятельности и самодеятельности;

актуализация знаний детей и подростков по правилам
дорожного движения и безопасного поведения на

дороге;

развитие индивидуальной и коллективной, творческой и
трудовой деятельности, социальной активности;

воспитательные результаты:

сплочение детского коллектива через совместные творческие дела;

повышение общей культуры детей и подростков, привитие им
социально- нравственных норм;

компетентностные результаты:

осуществлять самостоятельный поиск информации с
использованием различных источников, ее обработку и представление в
различных формах (графиках, схемах и т.д.).

Блок № 2 Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.

2.1 Календарно- учебный график

--	--	--	--	--	--	--	--

№ п / п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	июнь	1.06.22	Первая половина дня	Групповая	1	Знакомство с историей возникновения Олимпийских игр, современными традиционными ритуалами, символами (вводное занятие)	актовый зал	вводный
2	июнь	3.06.22	Первая половина дня	Групповая	1	Первые Олимпийские игры. Пять незабываемых дней. Современные Олимпийские игры. Возрождение Олимпийского движения.	актовый зал	мультимедийная презентация
3	июнь	7.06.22	Первая половина дня	Групповая	1	Игра в пионербол	Спортивная площадка	игра
4	июнь	8.06.22	Первая половина дня	Групповая	1	Олимпийские игры древности. Состязание.	Спортивная площадка	игра
5	июнь	9.06.22	Первая половина дня	Групповая	1	Зимние и летние олимпийские виды спорта	актовый зал	мультимедийная презентация

6	июнь	10.06.22	Первая половина дня	Групповая	1	Игры «Сбей кегли», «День и ночь»	Спортивная площадка	игра
7	июнь	14.06.22	Первая половина дня	Групповая	1	Игры на свежем воздухе «Бег с препятствием», «День и ночь»	Спортивная площадка	игра
8	июнь	15.06.22	Первая половина дня	Групповая	1	Зарождение спортивных игр. Знакомство с народными спортивными играми и их традициями	актовый зал	мультимедийная презентация
9	июнь	16.06.22	Первая половина дня	Групповая	1	Отработка игровых приемов «Совушка», «Горелки»	Спортивная площадка	игра
10	июнь	17.06.22	Первая половина дня	Групповая	1	История народных спортивных игр	актовый зал	мультимедийная презентация
11	июнь	20.06.22	Первая половина дня	Групповая	1	Отработка игровых приемов «Шишки – желуди – орехи», «Горелки»	Спортивная площадка	игра
12	июнь	21.06.22	Первая половина дня	Групповая	1	Отработка игровых приемов. Совушка. Цепикованные	Спортивная площадка	игра
13	июнь	22.06.22	Первая половина дня	Групповая	1	Сущность понятий «здоровье», «здоровый образ жизни», составляющие здорового образа жизни (ЗОЖ). 5	актовый зал	мультимедийная презентация

						компонентов здорового образа жизни(ЗОЖ). Спорт и физические нагрузки		
14	июнь	23.06.22	Первая половина дня	Групповая	1	Игры «Чей прыжок длиннее», «Кузнечики»	Спортивная площадка	игра
15	июнь	24.06.22	Первая половина дня	Групповая	1	Отработка игровых приемов «Горелки»», «Цепи кованые»	Спортивная площадка	игра
16-19	июнь	27.06.22	Первая половина дня	Групповая	2	Конференция «Движение- это жизнь». Спортивные игры. Народные спортивные игры	актовый зал	мультимедийная презентация игра
20	июнь	28.06.22	Первая половина дня	Групповая	1	Итоговое занятие «Мини-соревнование»	Спортивная площадка	соревнование

2.2. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение

Реализация программы возможна с помощью обеспечения педагогическими кадрами соответствующего профиля

Техническая платформа

Материально–техническая база может включать:

Игровое оборудование;
Спортивный инвентарь;

звуковое оборудование;
оргтехнику;
видео и фото
аппаратуру;
канцелярские
товары и т.д.

2.3. Формы аттестации

Исходя из поставленных цели и задач, прогнозируемых результатов обучения, разработаны следующие **формы отслеживания результативности** данной программы:

Входная диагностика, беседа, просмотр, викторина, защита мини-проектов, демонстрация, мини-выставка, анализ работы, выставка, итоговая диагностика.

Формы контроля и подведения итогов реализации программы.

Оценка качества реализации программы включает в себя вводный, промежуточный и итоговый контроль учащихся.

Вводный контроль: определение исходного уровня знаний и умений учащихся – входная диагностика.

Итоговый контроль: осуществляется в завершении освоения программы и направлен на определение результатов работы и степени усвоения теоретических и практических ЗУН, сформированности личностных качеств (защита проектов, выставка работ)

Кроме того, учебный план содержит в себе вводное и итоговое занятие.

2.4. Оценочные материалы

При оценивании учебных достижений учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе ознакомительного уровня «Олимпийцы» используются:

Критерии оценки овладения детьми спортивными навыками;

При оценке качества реализации программы применяются следующие критерии:

- теоретические навыки;
- практические навыки;
- участие в соревнованиях

Оценочные материалы программы разработаны с учетом требований к базовому уровню освоения учебного материала и предусматривают отслеживание уровня спортивных навыков овладения практическими и теоретическими знаниями.

2.5. Методические материалы

Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе ознакомительного уровня «Олимпийцы» основано на следующих **принципах**:

- гуманизации образования** (необходимость бережного отношения к каждому ребенку как личности);
- от простого - к сложному** (взаимосвязь и взаимообусловленность всех компонентов программы);
- единства индивидуального и коллективного** (развитие индивидуальных черт и способностей личности в процессе коллективной деятельности, обеспечивающий слияние в одно целое различных индивидуальностей в процессе коллективных занятий);
- психологической комфортности** (создание на занятии доброжелательной атмосферы);
- индивидуальности** (выбор способов, приемов, темпа обучения с учетом различия детей, уровнем их спортивных способностей);
- дифференцированного подхода** (использование различных методов и приемов обучения с учетом возраста, способностей детей);
- доступности и посильности** (подача учебного материала соответственно развитию творческих способностей и возрастным особенностям учащихся).

При реализации программы используются следующие **методы обучения**:

- словесный (беседа, рассказ, обсуждение);
- наглядный (показ приемов и упражнений);
- репродуктивный (воспроизводящий);
- проблемно-поисковый (индивидуальный или коллективный способ решения проблемы, поставленной перед учащимися);

При реализации программы используются следующие **методы воспитания**:

- мотивация (создание желания заниматься определенным видом деятельности);
- стимулирование (создание ситуации успеха).

Основными формами образовательного процесса являются беседы, лекции, спортивные занятия, соревнования. На всех этапах освоения программы используется индивидуальная, групповая и коллективная формы организации процесса обучения.

Для достижения цели и задач программы предусматриваются **педагогические технологии** - разноуровневого,

развивающего, компетентностно-ориентированного, индивидуального, группового обучения. Данные технологии учитывают интересы, индивидуальные возрастные и психологические особенности каждого учащегося.

2.6 Список литературы

Для педагогов:

- Байбородова Л.В., Рожков М.И. Воспитательная работа в детском загородном лагере. – Ярославль, 2003. – 256 с.
- И.Л. Гуляева. «Гражданином быть обязан...»: формирование гражданской позиции личности // Русская культура нового столетия: Проблемы изучения, сохранения и использования историко-культурного наследия / Гл. ред. Г.В. Судаков. Сост. С.А. Тихомиров. – Вологда: Книжное наследие, 2007. — С.683-686.
- Измайлова Д. Нравственные смыслы гражданского образования. // Народное образование, 2007.