

Управление образования администрации города Бузулука
Оренбургской области

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение города
Бузулука «Начальная общеобразовательная школа № 11»

Принята на заседании
педагогического совета
от « 28 » марта 2024 г.
Протокол № 4

Утверждаю:
Директор МОБУ «НОШ № 11»

М.А. Горюнова
от « 20 » мая 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Здоровое лето»**

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации: одна лагерная смена – 21 день

Автор-составитель программы:

Наливкина Н.М.,

учитель первой квалификационной категории

Бузулук 2024

Пояснительная записка

Особенность физической культуры является ее деятельностный характер. Для реализации программного содержания, помимо учебных занятий, как ведущей формы организации обучения, используются спортивно-массовые мероприятия (спортивные соревнования, спортивные праздники, игры).

Еще в глубокой древности врачи и философы считали, что без занятий физической культурой здоровым быть невозможно. Постоянные и разнообразные физические упражнения делают человеческое тело не только сильным, но и прекрасным. Определяя понятие красоты человеческого тела, ученый М.Ф. Иваницкий наряду со стройностью и безукоризненностью линий, отмечает и такие важные качества, как легкость и согласованность движений, физическую силу, гармоническое развитие. Считается, что это своего рода талант, с зачатками которого человек рождается и который, как и всякий талант, для созревания и полного расцвета нуждается в развитии и совершенствовании. Все эти качества, даже если они не подарены ребенку природой «в готовом виде», можно выработать с помощью физических упражнений. Они, подобно резцу скульптора, «шлифуют» фигуру, совершенствуют грациозность движений, создают запас телесных сил. Красота, здоровье, физическое совершенство – часто результат долгого и упорного труда. Установка на всестороннее развитие ребенка предполагает овладение им основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень физических способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Направленность программы. Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровое лето» относится к физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования детей, реализуется в период летних каникул, рассчитана на 8 часов для детей в возрасте от 7 до 10 лет.

Отличительные особенности данной программы от уже существующих. Программа «Здоровое лето» краткосрочная и может реализоваться в детском коллективе в период летних каникул. Группы формируются из организованных детей лагеря дневного пребывания, могут быть одновозрастными. Каждое занятие построено таким образом, что обучающийся получает определённый комплекс знаний и практических умений по базовой теме и может включиться в работу на любом этапе реализации программы, так как занятия носят автономный характер и имеют логическую завершённость. Половина программного материала посвящена подвижным и спортивным играм. Обучающийся может познакомиться и со всеми предложенными играми и с основными элементами определённых спортивных игр, получить как общие сведения, так и конкретные по одной или нескольким из предложенных игр. Этот материал может быть расширен дополнительной вариативной темой «Греко-римская борьба».

Цель программы: овладение общеразвивающими физическими упражнениями, умениями их использовать в период активного отдыха и досуга;

Задачи:

- формировать интерес к занятиям физическими упражнениями;
- развивать жизненно важные двигательные умения и навыки;
- обучить некоторым элементам спортивной борьбы;
- развивать умения сотрудничать в коллективе сверстников в процессе проведения подвижных игр и спортивных соревнований.

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Программа рассчитана на одну лагерную смену – 21 день.

Формы и режим занятий. Основными формами организации деятельности обучающихся в рамках образовательного процесса являются: групповые. Групповые занятия проводятся 2 раза в неделю.

Продолжительность занятия 45 минут.

Формы проведения занятий: беседа, учебно-тренировочное занятие, соревнование.

Возраст детей, участвующих в реализации программы от 7 до 10 лет.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

- сформирован интерес к занятиям физическими упражнениями;
- развиты жизненно важные двигательные умения и навыки;
- обучены некоторым элементам спортивной борьбы;
- развиты умения сотрудничать в коллективе сверстников в процессе проведения подвижных игр и спортивных соревнований.

Формой подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является соревнование.

Учебно-тематический план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровое лето»

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Все о подвижных играх	2	1	1
2.	Игры на свежем воздухе	2	0,5	1,5
3.	Игры, способствующие развитию основных физических качеств	2	0,5	1,5
4.	Соревнования	2	0,2	1,8
Итого		8	2,2	1,8

Содержание программы

1. Вводное занятие. ТБ. Все о подвижных играх.

Теория: Все о подвижных играх. История народной подвижной игры. Игра «Клубочек».

Практика: Понятие правил игры, выработка правил.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

2. Игры на свежем воздухе.

Теория: Считалки. Русские народные игры: «Защита крепости», «Белки, орехи, шишки», «Птицы и клетка», «Водяной».

Групповые игры: «Ловля парами», «Мяч по кругу», «Светофор», «Поймай хвост дракона», «Айсберги».

Практика: Понятие правил игры, выработка правил.

Командная игра: «Вороны и воробьи».

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

3. Игры, способствующие развитию основных физических качеств.

Теория: Упражнения для развития физических качеств. Итоговое занятие

Практика: Игры на равновесие: «Сохрани равновесие». Игры со скакалками: «Удочка». Игры на гибкость: «Волна». Игры с мячом: «Перестрелка».

4. Соревнования

Теория: Разъяснение правил соревнований.

Практика: Проведение соревнований.

Форма контроля: соревнование.

Методическое обеспечение программы

Программа построена на принципах:

- *комплексности*, которая предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

- *преемственности*, которая определяет последовательность прохождения программного материала по годам обучения с соблюдением преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

- *вариативности*, предполагающей осуществление индивидуального и дифференцированного подхода в освоении юными спортсменами программного материала практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной задачи.

Методы и формы обучения

Занятие является основной формой организации учебного процесса.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям спортом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели будут использоваться: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;
4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами – в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Условия реализации программы

Материально-технические условия предусматривают:

- выбор оптимальных условий и площадок для проведения различных мероприятий; призы и награды для стимулирования.

Игровой материал и спортивный инвентарь соответствует возрастным требованиям, особенностям психофизического развития учащихся.

Кадровое обеспечение:

В реализации данной программы занят педагог дополнительного образования, соответствующий профессиональному стандарту.

Формы организации мероприятий: конкурс, соревнование, эстафета.

Список использованных источников

1. Качашкин, В. М. Методика физического воспитания / В.М. Качашкин. - М.: Просвещение, 2019. - 304 с.
2. Киселев, П.А. Подвижные и спортивные игры с мячом / П.А. Киселев. - М.: Планета, 2015. - 593 с.
3. Кузнецов, В. С. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре. Пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2016. - 128 с.
4. Рассел, Джесси Греко-римская борьба на летних Олимпийских играх 1996 / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2013. - 464 с.