

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ

«Школа № 18 имени Героя Великой Отечественной войны
А.М.Бондарева» городского округа Самара

«РАССМОТРЕНО»

Руководитель МО

 /Е.В.Картохина/

на педагогическом совете

МБОУ Школа №18

г.о.Самара

Протокол № 1

от «31» 08.2023г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по
УВР МБОУ Школа №18
г.о. Самара

 /Е.В.Шумилкина/

от «31» 08.2023г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор

МБОУ Школа №18 г.о.Самара

 /Н.А. Черных/

«31» 08.2023г.

Приказ № 136 -од

КРАТКОСРОЧНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Лето на здоровье!»

Возраст обучающихся: 8-14 лет

Срок реализации: 1 месяц

Составила:
Жесткова Т.А.
учитель физической культуры

г.Самара 2023г.

КРАТКОСРОЧНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Лето на здоровье!»

Возраст обучающихся: 8-14 лет

Срок реализации: 1 месяц

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Лето на здоровье!» МБОУ Школа №18 г.о.Самара разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами:
Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ» (с изменениями и добавлениями);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20» "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи«

Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996 – р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;

Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден протоколом заседания комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г.№3);

Письма Минобрнауки РФ от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

Устава и локальных актов МБОУ Школа №18 г.о.Самара

Актуальность программы:

Современная действительность ставит перед нами много проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья подрастающего поколения.

Современные дети испытывают «двигательный дефицит», проводя большую часть времени в статичном положении (за столами, гаджетами, компьютерами). Это вызывает утомление определенных мышечных групп, а как следствие, нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку в развитии основных физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, выносливости. Это и есть главная причина искать пути сохранения здоровья ребенка, учить эффективно применять здоровьесберегающие технологии.

Отличительной особенностью данной программы является создание равных условий для занятий физической культурой и спортом, для оздоровления детей, включая детей с ограниченными возможностями здоровья, детей находящихся в трудной жизненной ситуации.

Программа «Лето на здоровье!» краткосрочная и может реализоваться в детском коллективе в период каникул. Группы формируются как из организованных детей (летнего оздоровительного лагеря), так и из всех желающих, не охваченных организованным отдыхом, могут быть разновозрастными или разновозрастными. Каждое занятие построено таким образом, что учащийся 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. Учащийся 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, в содержание которой войдут подготовительные упражнения к элементам спортивных игр и различные игры и эстафеты с использованием этих упражнений.

Новизна данной программы определяется повышенным интересом в настоящее время к проблеме физического здоровья детей школьного возраста и заключается в организации занятости детей в летний период времени, как к форме против безнадзорности, асоциального поведения детей.

Педагогическая целесообразность программы «Лето на здоровье» заключается в разработке и применении современных традиционных и инновационных методик в области физического

развития и культуры здоровья путем формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

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. 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.

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

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, создание условий для удовлетворения их естественной потребности в движении и физической нагрузке с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей организма обучающегося.

Задачи:

образовательные

- учить детей заботиться о своём здоровье и безопасности, соблюдать правила личной гигиены, использовать полученные знания в повседневной жизни.
- совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики.

развивающие

- развивать внимание, организованность, воображение, фантазию;
- умение управлять своими поступками, чувствами.

воспитательные

- воспитывать у детей уважительное отношение к здоровому образу жизни;
- умение правильно вести себя в ситуациях, угрожающих здоровью, сознательно избегать их.

- формировать мотивационную сферу гигиенического поведения, стремление сохранять и укреплять своё здоровье.

Адресат программы:

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной образовательной программы от 8 до 14 лет. В ней учитываются характерные особенности данного возраста, который характеризуется рядом физических изменений.

Срок реализации программы:

- 1 месяц
- 2 раза в неделю по 2 учебных часа = 16 часов

Количество обучающихся 8 - 15 человек

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса:

Программа предусматривает как теоретические, так и практические занятия.

Основные задачи теоретических занятий: дать необходимые представления о значении физических упражнений в жизни и здоровье человека, о личной гигиене, технике безопасности на занятиях, о различных видах спорта, знакомить детей с понятием, как рациональный отдых.

Основные задачи практических занятий:

- упражнять в умение контролировать технику выполнения движений;
- обучать способам самоконтроля и самооценки;
- совершенствовать навыки самоорганизации детей в подвижных и спортивных играх;
- создать условия для разностороннего физического развития детей.

Прогнозируемые результаты:

Личностные

- учащиеся научатся планировать свою деятельность для самореализации, саморазвития и самосовершенствования;
- учащиеся научатся оценивать свои возможности и давать самооценку своей деятельности.

Предметные

Учащиеся должны знать:

- правила и последовательность выполнения общих развивающих упражнений,
- упражнений с предметами (скакалка, обруч),

- иметь общие представления об основных правилах соревнований и спортивных игр (футбол, волейбол, баскетбол).;

Учащиеся должны уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять общеразвивающие упражнения,
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных и спортивных играх (футбол, волейбол, баскетбол).

Метапредметные

- Целеполагание. Умение выбора приоритетной цели, планирования пути её достижения.
- При планировании достижения целей самостоятельно и адекватно учитывать условия и средства их достижения.
- Выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ.
- Самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации.
- Умение самостоятельно контролировать своё время и управлять им.
- Реализация КТД и проектно-исследовательской деятельности.
- Осуществление поиска информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета.
- Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.
- Формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.
- Работать в группе — устанавливать рабочие отношения.

Учебный план

№	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие.	2	1	1	Беседа
2.	Общие развивающие упражнения	2	1	1	Тренировка
3.	Подвижные игры на воздухе.	2	0	2	Практическая работа
4.	Подвижные игры в помещении.	2	0	2	Практическая работа
5.	Упражнения с элементами гимнастики	2	1	1	Тестирование
6.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	2	1	1	Соревнования
7.	Флешмоб «Здоровье в движении».	2	0	2	Практическая работа
8	Итоговая аттестация.	2	0	2	Проведение мастер-класса, контрольное занятие
ИТОГО:		16	4	12	

Календарно-тематический план

№ п/п	Темы занятий	Количество часов		
		всего	теория	практика
1. Вводные занятия				
1	Вводное занятие. Разновидности ходьбы и бега	2	1	1
2. Беседа о здоровье. Общие развивающие упражнения.				
2.1	«Страна детства» к Международному Дню защиты детей. Беседа « Здоровым быть здорово »	1	1	0
2.2	Ходьба и бег различными видами. Прыжки разными способами. Преодоление малых препятствий.	1	0	1
3. Подвижные игры на воздухе				
3.1	Виды игр. Значение игр на свежем воздухе	2	0	2
4. Подвижные игры в помещении				
4.1	Копилка подвижных игр(русские народные игры и игры народов мира)	2	0	2
5. Упражнения с элементами гимнастики				

5.1	Содержание упражнений. Виды упражнений.	1	1	0
5.2	Вольные упражнения. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение упражнений с обручем.	1	0	1
6. Подвижные игры с элементами спортивных игр.				
6.1.	Знакомство с правилами спортивных игр футбол, волейбол, баскетбол.	1	1	0
6.2.	Отработка некоторых элементов игр футбол, волейбол, баскетбол, игры эстафеты.	1	0	1
7.Флешмоб «Здоровье в движении».				
7.1.	Подготовительный этап Содержательная часть выступления	2	0	2
8.	Итоговое занятие Мастер-класс	2	0	2
	Итого часов:	16	4	12

Содержание:

1.Вводное занятие.

Инструктаж по ТБ (перед началом каждого занятия). Презентация: «Общие требования. Особенности обучения по программе .

2.Беседа о здоровье. Общие развивающие упражнения.

Видеоролик «Страна детства» к Международному Дню защиты детей.
Беседа « Здоровым быть здорово ».

Ходьба и бег различными видами, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и

направлением движений. Преодоление малых препятствий. Лазание разными способами и с различной направленностью передвижения.

3. Подвижные игры на воздухе.

Работа в группах (мозговой штурм).

Подготовка атрибутов и инвентаря. Разработка и оформление атрибутики. Подготовка необходимого инвентаря. Организация и проведение разработанного мероприятия.

4. Подвижные игры в помещении.

Копилка подвижных игр. Работа в группах (мозговой штурм). Письменное оформление. Подготовка атрибутов и инвентаря. Разработка и оформление атрибутики. Подготовка необходимого инвентаря. Организация и проведение разработанного мероприятия.

5. Упражнения с элементами гимнастики.

Правила обращения и выполнения упражнений с предметом (скакалка, обруч).

Выполнение групповых упражнений со скакалкой (прыжки через скакалку, бег со скакалкой). Выполнение упражнений с обручем (катание обруча, вращение обруча, броски, ловля обруча, прыжки через обруч).

6. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

Знакомство с правилами игры. Знакомство со спортивными играми футбол, волейбол, баскетбол. Простейшие технические действия. Игры-эстафеты с использованием общих развивающих упражнений (в парах, противоходом, комбинированные). Отработка некоторых элементов игры в футбол (ведение мяча, передача мяча в парах), в волейбол (способы подачи мяча, работа в парах), в баскетбол (ведение мяча, броски в кольцо).

7. Флешмоб «Здоровье в движении».

Работа в группах. Музыкальное сопровождение (мозговой штурм). Изучение танцевальных движений. Выполнение их под музыку.

8. Итоговое занятие.

Итоговое занятие учащихся.

Мастер-класс по пройденным темам. Тема по выбору учащихся.

Структура занятий

Вводная часть – техника безопасности, разминка, целью которой является подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия. Ее содержание соответствует содержанию традиционного физкультурного занятия: различные виды ходьбы, бега, корригирующие упражнения и т.д. Ей отводится до 3-5 минут.

Основная часть включает комплекс общеразвивающих упражнений и подвижных игр.

Заключительная часть. Подведение итогов. По окончании выполнения каждого задания, во избежание переутомления, учащиеся выполняют дыхательные упражнения, элементы зрительной гимнастики.

Форма оценки качества реализации программы.

Контроль за освоением дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Лето на здоровье!» предусматривает ведение

текущего контроля. Данная программа краткосрочная: поэтому итоговая аттестация учащихся не предусматривается.

Форма отслеживания результатов усвоения программы предполагает:

- педагогическое наблюдение — при выполнении практических приемов обучающимися;
- педагогический мониторинг - проверка терминологии и усвоение практических навыков работы, ведение журнала учета.

Методы и приемы

По способу организации занятия: словесный, наглядный, практический, игровой, метод проблемного изложения, методы стимулирования творческой активности;

По уровню деятельности учащихся: объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, частично-поисковые, исследовательские.

Дидактическое обеспечение

- Схемы и таблицы.
- Учебные фильмы, презентации.
- Копилка игр.
- Копилка сценариев мероприятий.
- Фонограммы.

Для занятий по программе необходимы следующие средства и материалы:

- ПК – 1 шт.;
- Ноутбук – 1 шт.;
- Принтер – 1 шт.;
- Сканер – 1 шт.;
- Проектор – 1 шт.;
- Демонстрационный экран – 1 шт.;
- Музыкальный центр – 1 шт.;
- Фотоаппарат – 1 шт.;
- Спортивный инвентарь для проведения подвижных игр и спортивно-оздоровительных конкурсов;
- Инвентарь и атрибутика для проведения КТД и игр.
- Просторный проветриваемый кабинет со столами и стульями;
- Спортивный зал;
- Рабочие тетради и шариковые ручки для записей;
- Наборы канцелярских принадлежностей (карандаши, краски, кисти, ватман, цветная бумага, клей, ножницы и т.д.).

Список использованных источников:

1. Аникеева, Н.П. Воспитание игрой. - М., 1987.
2. Берн, Э. Игры, в которые играют люди. - М., 1988.
3. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать лазать, метать. – М.: Просвещение, 1993.
4. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практическое пособие. – Мн.: Высшая школа, 1994.
5. Ефименко Н.Н. Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и оздоровления детей », - М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999.
- 6.. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. – М.: Радуга, 2000.
7. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка: Пособие для практических работников детских учреждений. – М.: Аркти, 1997.
8. Настольная книга учителя физической культуры/Под ред. проф. Л.Б. Кофмана. – М.: Физкультура и спорт, 1998. 11. Пономарев С.А. – М.: Советский спорт, 1989.
9. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М: Terra-Спорт, 2000.
10. Старковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994.
11. Тетерский, С.В. Детский оздоровительный лагерь: Воспитание, обучение, развитие: Практическое пособие. / С.В. Тетерский, И.И. Фришман. – М.: АРКТИ, 2007.
12. Энциклопедический словарь юного спортсмена. –М.: Педагогика, 1979. 16. Хухнаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольном учреждении.- М.: Просвещение, 1984