

Управление образования администрации города Троицка
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр»

Принята на заседании
педагогического совета
От «28» 04 2022 г.
Протокол № 8



Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«В здоровом теле здоровый дух»
Уровень освоения программы: стартовый
Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации: 1 месяц

Автор составитель: Зарубина Ирина Владиславовна
педагог дополнительного образования

Троицк
2022

Содержание программы:

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Учебный план.....	6
1.3. Содержание программы.....	7
1.4. Планируемые результаты.....	8

Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год.....	9
2.2. Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	12
2.3. Формы аттестации.....	13
2.4. Оценочные материалы.....	14
2.5. Методическое обеспечение программы для первого года обучения.....	15
2.6. Список литературы.....	16

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «В здоровом теле здоровый дух» составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от «29» декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Закона Челябинской области от 29.08.2013 года № 515-ЗО «Об образовании в Челябинской области» (с изменениями на 1 февраля 2021 года);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. N 996-р);
- Постановлением главного государственного санитарного врача «Об утверждении «СанПин»санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (от 28.09.2020 №28);
- Приказ № 196 от 09.11.2018 г. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (с изменениями от 30.09.2020 №533);
- Уставом МБУ ДО «ДЮЦ» (новая редакция) от 21.11.2017 г. № 739-р;
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей.

Сегодня много говорят о малоподвижном образе жизни обучающихся, что отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии. Подвижные игры в рамках внеклассной работы в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогут предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы.

Подвижные игры — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Программа «Если хочешь быть здоров» формирует общеучебные умения и навыки у обучающихся, т.к. игра основной вид деятельности у детей 7-10 лет. Основы здорового образа жизни воспитываются и усваиваются непосредственно через игру. Посредством игры развивают ловкость, гибкость, силу, моторику рук, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы. Они разнообразны и эмоциональны. Помимо того, подвижные и спортивные игры имеют огромное значение для духовно-нравственного, эстетического, семейного воспитания.

Актуальность программы заключается в своевременности, необходимости, соответствия потребностям времени. Образовательный процесс в условиях меняющегося современного мира постоянно усложняется и требует от обучающихся большого умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к школе обеспечивается определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое

развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, достаточно высокий уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать значительные психофизические нагрузки, связанные с новым — школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Особенностью программы является то, что она, основываясь на курсе обучения игре, раскрывает обязательный минимум учебного материала. Курс обучения игре, которые в ней задействуются, содержат в себе большие возможности не только для формирования двигательных навыков у детей и развития их физических способностей, но и также служат примером нравственного воспитания учащихся.

В ходе реализации программы предусмотрено дистанционное обучение по мере необходимости.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень освоения программы: стартовый

Адресат программы

Программа рассчитана на детей в возрасте 7-10 лет.

Организационные условия программы

Место проведения занятий: МБОУ «СОШ №7 им. В.И. Медведева».

Объем и срок освоения программы:

Срок освоения программы – 3 недели.

Всего часов на программу 12 часов;

для 1-ой группы 6 часов;

для 2-ой группы 6 часов.

Режим занятий:

I группа: 1 занятия по 40 минут 2 раза в неделю.

II группа: 1-занятия по 40 минут 2 раза в неделю.

Форма обучения по программе – очная.

В ходе реализации программы предусмотрено дистанционное обучение по мере необходимости.

Методы обучения:

Словесные: беседа, рассказ, анализ, урок-диалог, объяснение и др.

Наглядные: показ педагогом приемов, показ аудиоматериалов.

Практические: упражнение, практическое задание и др.

Тип занятий: комбинированный, теоретический, практический.

Формы проведения занятий: игра, беседа, тестовые задания, игра – испытание, открытое занятие, контрольное занятие.

Цель программы: формирование у обучающихся мотивации сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

Задачи первого года обучения

-сформировать у обучающихся начальное представление о здоровом образе жизни, культуре движений;

- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;

- учить сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

-развивать умения ориентироваться в пространстве;

- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;

-создавать условия для проявления чувства коллективизма;

- развивать активность и самостоятельность;

-обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

1.2. Учебный план для групп первого года обучения

№ п/п.	Название разделов и содержащихся в них тем занятий	Общее кол-во часов	В том числе:		Формы аттестации и контроля
			теория	практика	
	Развитие силы, быстроты, ловкости				
1	Вводное занятие. Вводный инструктаж Первичный инструктаж. Спортивная диагностика	1	1		Игра, тестовые задания, диагностическая карта
2	Подвижные игры. Красивая осанка	1		1	
3	Сила нужна каждому	1	1		
4	Веселая скакалка	1		1	
5	Развитие быстроты. Подвижные игры	1		1	
6	«Играй- играй мяч не теряй»	1		1	
7	Игра «охотники и дичь»	1		1	
8	Контрольное занятие	1		1	
	Итого	8	2	6	

1.3. Содержание программы первый год обучения

Название раздела	Теория	Практика
Развитие силы, быстроты, ловкости	<p>Проведение вводного и первичного инструктажей по технике безопасности на рабочем месте.</p> <p>Знакомство с подвижными играми, правилами, их историей. Дети узнают, чем будут заниматься на занятиях.</p>	<p>Проведение различных игр для знакомства с детьми и детей друг с другом.</p> <p>Проведение диагностики (подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, прыжок в длину с места, наклон вперед, не сгибая ног в коленях, бег 30 м с высокого старта, бег 6 минут) для определения физической подготовленности.</p> <p>Проведение подвижных игр «Часы пробили...», «Разведчики», «Хвостики», «Запрещённое движение», выполнение комплекса упражнений для красивой осанки.</p>

1.4. Планируемый результат первого года обучения:

К концу первого года обучения дети **должны знать:**

- о здоровом образе жизни, культуре движений;
- о правилах техники безопасности
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах подвижных игр
- о соблюдении правил игры

Должны уметь:

-организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

-активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в процессе игры;

-доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия в игре со сверстниками и взрослыми людьми.

-ориентироваться в пространстве;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

-взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований

- соблюдать правила безопасного поведения в местах проведения спортивных игр и занятий спортом,

- самостоятельно проводить подвижные и спортивные игры.

Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий

Название дополнительной общеобразовательной программы

«В здоровом теле здоровый дух»

Срок реализации программы 1 месяц

Начало учебного года 07.06.2022 год

Учебные периоды:

I учебный период с 07.06.2022г. по 30.06.2022г.

Окончание учебного года 31.05.2022 год

Количество учебных недель 4 недели

Контрольные процедуры. Сроки.

-Текущий контроль успеваемости будет проводиться в течение учебного года по каждой изученной теме и по окончании изучения разделов программы.

Сроки контрольных процедур указаны в календарных учебных графиках групп.

-Итоговая аттестация обучающихся в виде итоговой демонстрации образовательных результатов будет проводиться по завершению освоения программы в период с 23.06.2022г. по 30.06.2022г.

Для выявления результатов освоения программы будут определяться: параметры результата, критерии, показатели. Степень выраженности каждого показателя будет выявляться по четырем уровням

1 - оптимальный

- высокий образовательный результат (полное освоение содержания образования, имеет творческие достижения)

2 - достаточный

- полное освоение программы

3 - средний (базовый)

-полное освоение программы, но при выполнении заданий допускаются незначительные ошибки

4-недостаточный

-неполное освоение программы, допускает существенные ошибки в знаниях предмета и при выполнении практических заданий

2.1. Календарный учебный график I группы первого года обучения.

№ п/п	Дата занятия и день недели	Время проведения занятия	Место проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Формы аттестации/контроля
1	7.06.2022 Вторник	10:20-11:00	МБОУ «СОШ№7»	Вводное занятие. Вводный инструктаж Первичный инструктаж. Спортивная диагностика	1	Индивидуальная презентация
2	9.06.2022 Четверг	10:20-11:00	МБОУ «СОШ№7»	Подвижные игры. Красивая осанка	1	Индивидуальная презентация
3	14.06.2022 Вторник	10:20-11:00	МБОУ «СОШ№7»	Сила нужна каждому	1	Индивидуальная презентация
4	16.06.2022 Четверг	10:20-11:00	МБОУ «СОШ№7»	Веселая скакалка	1	Индивидуальная презентация
5	21.06.2022 Вторник	10:20-11:00	МБОУ «СОШ№7»	Развитие быстроты. Подвижные игры	1	Индивидуальная презентация
6	23.06.2022 Четверг	10:20-11:00	МБОУ «СОШ№7»	«Играй- играй мяч не теряй»	1	Индивидуальная презентация
7	28.06.2022 Вторник	10:20-11:00	МБОУ «СОШ№7»	Игра «охотники и дичь»	1	Индивидуальная презентация
8	30.06.2022 четверг	10:20-11:00	МБОУ «СОШ№7»	Контрольное занятие	1	Итоговое занятие

Календарный учебный график II группы первого года обучения.

№ п/п	Дата занятия и день недели	Время проведения занятия	Место проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Формы аттестации/контроля
1	7.06.2022 Вторник	09:30-10:10	МБОУ «СОШ№7»	Вводное занятие. Вводный инструктаж Первичный инструктаж. Спортивная диагностика	1	Индивидуальная презентация
2	9.06.2022 Четверг	09:30-10:10	МБОУ «СОШ№7»	Подвижные игры. Красивая осанка	1	Индивидуальная презентация
3	14.06.2022 Вторник	09:30-10:10	МБОУ «СОШ№7»	Сила нужна каждому	1	Индивидуальная презентация
4	16.06.2022 Четверг	09:30-10:10	МБОУ «СОШ№7»	Веселая скакалка	1	Индивидуальная презентация
5	21.06.2022 Вторник	09:30-10:10	МБОУ «СОШ№7»	Развитие быстроты. Подвижные игры	1	Индивидуальная презентация
6	23.06.2022 Четверг	09:30-10:10	МБОУ «СОШ№7»	«Играй- играй мяч не теряй»	1	Индивидуальная презентация
7	28.06.2022 Вторник	09:30-10:10	МБОУ «СОШ№7»	Игра «охотники и дичь»	1	Индивидуальная презентация
8	30.06.2022 четверг	09:30-10:10	МБОУ «СОШ№7»	Контрольное занятие	1	Итоговое занятие

2.2. Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Занятия проводятся в хорошо проветриваемом помещении, соответствующем санитарно-гигиеническим требованиям и требованиям техники безопасности, соблюдается питьевой и температурный режим, проводится проветривание и влажная уборка кабинета.

1. Кабинет оборудован необходимой мебелью.
3. Имеется дидактический материал: тематические папки по разделам программы, наглядный материал: карточки.
4. Раздаточный материал: тестовые задания, карточки.

Информационное обеспечение образовательного процесса

Для успешной реализации программы используются аудиозаписи.

Материалы:

Бумага для принтера, карточки, диагностическая карта.

Инструменты:

- мячи, баскетбольные, волейбольные, теннисные, футбольные.
- Скамейки гимнастические
- гимнастические коврики
- Игровые конусы
- Перекладина навесная
- Свисток
- Секундомер

2.3. Формы аттестации

Для определения результативности освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «В здоровом теле здоровый дух» будут осуществляться текущий контроль успеваемости обучающихся, итоговая аттестация обучающихся в виде итоговой демонстрации образовательных результатов.

Текущий контроль успеваемости обучающихся - это регулярная оценка уровня освоения знаний, овладения умениями, развитие опыта творческой деятельности, познавательного интереса обучающихся с использованием и современных способов оценивания. Текущий контроль успеваемости будет осуществляться без фиксации достижений обучающихся в виде отметок.

Текущий контроль будет проводиться в течение учебного года с подведением итогов на учебных занятиях, по завершению изучения разделов программы.

Формы текущего контроля: контрольное занятие, викторина, контрольные тесты, игра, диагностическая карта.

Освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы завершится итоговой демонстрацией образовательных результатов: итоговое занятие. Сроки контрольных процедур будут указаны в учебном плане, в календарных учебных графиках для каждой группы.

2.4. Оценочные материалы

Мониторинг качества образовательной деятельности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Для отслеживания знаний, умений и навыков у обучающихся были разработаны критерии и дана характеристика упражнений.

Контрольные упражнения, определяющие уровень физической подготовленности обучающихся.						
Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	Средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11-12	9-10	7-8	9-10	7-8	5-6
Прыжок в длину с места, см	118-120	115-117	115-114	118-116	115-113	112-95
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0-6,2	6,3-6,7	7,0-7,2	6,1-6,3	6,5-6,9	7,0-7,2
Бег 6 минут	зачет			зачет		

Педагогическая диагностика проводится два раза в год: 1 – вводная (октябрь); 2 – итоговая (май).

Уровни освоения программы оцениваются по 4х балльной системе:

Высокий уровень – 4;

Достаточный уровень – 3;

Средний уровень – 2;

Низкий уровень – 1;

2.5. Методическое обеспечение первого года обучения

Название раздела	Методы обучения	Педагогические технологии	Дидактический материал и техническое оснащение
I. Развитие силы, быстроты, ловкости	Словесный, игровой, наглядный, объяснительно-иллюстративный	Технология группового обучения, технология коллективной творческой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология развивающего обучения	Дидактический материал на тему правил подвижных игр. Мячи, скакалки, конусы, обручи.

2.6. Список литературы.

1. Гриженя В.Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе: Учебно-методическое пособие.//
2. Гриженя В.Е./ М.: Советский спорт, 2005. – 40 с.
3. Гришина Г.Н. Любимые детские игры. // Г.Н.Гришина / М.: ООО «ТЦ Сфера», 1999 г.-96 с.
4. Зациорский В.М. Основная спортивная методология. – М., 1989.
5. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов мира. // А.В. Кенеман /М.: Просвещение, 1989 г.- 239 с.
6. Лисица А.И. Игры-аттракционы. - Т., 1991
7. Лях В. И., Зденович А. А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 класс. //В. И. Лях, А. А. Зденович / М.: Просвещение, 2008. – 127 с.
8. Матвеев. Теория и методика физической культуры. – М., 1983.
9. Полиевский Н.А. Физическое воспитание учащейся молодежи. – М., 1989.
10. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания. – М., 1978.