

Министерство образования Самарской области

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №19 им. героя России Алексея Кириллина городского округа Сызрань Самарской области

Рассмотрена на заседании
методического совета
Протокол № ____
от _____._____

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ № 19 г.Сызрани
_____. Н.В. Максименкова
Приказ № ____ от _____._____

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа**

«Активным быть легко»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 7-13 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Чигина Юлия Сергеевна,

педагог дополнительного образования

ГБОУ СОШ № 19 г.Сызрани

г.Сызрань, 2024 год

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	5
3. Учебно-тематический план	5-6
4. Содержание программы	6
5. Ресурсное обеспечение программы	6-7
6. Список литературы	7
7. Приложение 1 «Календарный учебный график»	8

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Активным быть легко» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

1.Пояснительная записка

Реализация данной программы по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение детей бережному отношению к своему здоровью. Только здоровый ребенок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы. Игра помогает находить выход из неожиданных положений, намечать цель, взаимодействовать с товарищем, проявлять ловкость и быстроту, силу и выносливость.

Актуальность, педагогическая целесообразность

Актуальность программы заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Программа может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья школьников, в основу которой положены культурологический и личностноориентированный подходы.

Цель Программы – развивать и совершенствовать физические качества и удовлетворить индивидуальные двигательные потребности.

Задачи программы:

Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы

Возраст учащихся

Данная программа предназначена для обучающихся в возрасте от 7 до 13 лет,

Содержание Программы разработано с учётом психолого-педагогических особенностей данного возраста.

Срок реализации программы

Срок реализации программы рассчитан на один год обучения. Продолжительность обучения составляет 34 часа (один раз в неделю по часу).

Форма организации деятельности и обучения

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседы с учащимися на темы предусмотренные программой, показ изучаемых элементов, подвижных игр, просмотр презентаций. В данной программе предусматривается проведение специальных теоретических занятий на следующие темы: «Утренняя гимнастика», «гигиена», «правильная осанка». А так же изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными и спортивными играми, гимнастическими упражнениями.

Режим занятий

Занятия по программе «Активным быть легко» проводятся 1 раз в неделю по 1 часу, после окончания уроков, продолжительность одного занятия составляет 40 минут.

Ожидаемые результаты

- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним
- организация отдыха и досуга средствами физической культуры

Критерии оценки достижений планируемых результатов

Занятия по программе проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической культуре, приобретения навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств, активной общественной деятельности.

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

На основе контрольных упражнений педагог делает выводы и при необходимости вносит коррективы в тренировочный процесс. Например, если уровень физической подготовленности занимающихся не повышается или становится ниже, то необходимо пересмотреть содержание, методику занятий, физические нагрузки.

В процессе обучения проводятся три вида диагностики: входной контроль, промежуточный и итоговый. Диагностика проводится в процессе работы и общения с обучающимися.

Методы контроля и управления образовательным процессом - это наблюдение педагога в ходе занятий, анализ подготовки и участия обучающихся в различных мероприятиях и конкурсах.

Формы подведения итогов (механизмы оценивания результатов)

- Педагогические наблюдения.
- Проведение комплексов упражнений обучающимися.
- Итоговые занятия.
- Участия в спортивных мероприятиях.

2. Учебный план

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	
2	1 раздел Народные игры	9	2	7
3	2 раздел Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи	12	4	8
4	3 раздел Подвижные игры	12	2	10
5	Итого	34	9	25

3. Учебно-тематический план

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1		Беседа
2	1 раздел Народные игры	9	2	7	Весёлые старты
3	2 раздел Игры на развитие внимания,	12	4	8	Викторина

	мышления, воображения, речи				
4	3 раздел Подвижные игры	12	2	10	Эстафета
5	Итого	34	9	25	

4.Содержание программы

1.Вводное занятие (1 час)

Теория: Цели и задачи работы в объединении. Инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности. Введение в программу. Беседа «Мир движений и здоровье»

2.1 Раздел Народные игры (9 часов)

Теория: Выбор и ограничение игрового пространства.

Мир движений и здоровье

Практика:Русские народные игры: «У медведя во бору», «Кот и мышь», «Горелки», «Большой мяч», Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами», Наседка и коршун», «Удар по веревочке»

3.2 Раздел Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи (12 часов)

Теория:Беседа: «Чтоб здоровыми остаться надо....»

В здоровом теле – здоровый ум!!!

Практика:Игры на развитие памяти, внимания, воображения

«Запомни порядок», «Художник», «Все помню», «Море волнуется», «Запрещенное движение», речевые упражнения с использованием скороговорок, «Два мороза», эстафеты с примерами на сложение и вычитание, «Угадай, чей голосок», «Определим игрушку».

4.3 Раздел Подвижные игры (12 часов)

Теория: Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый»

Красивая осанка

Практика:Подвижные игры: “Волк во рву,” “Салки”, “Класс смирно!”, “Запрещенное движение, “К своим флажкам”, “Карлики и великаны”, “Найди себе пару”, “У ребят порядок строгий”, «Кочка, дорожка, копка», «Охотники и утки», «Метко в цель», «Шишки, желуди, орехи», «Совушка», «Удочка», «Перемена мест», " «Космонавты", «Зайцы в огороде»

5. Ресурсное обеспечение программы

Для проведения занятий по общей физической подготовке требуется наличие спортивного зала (для проведения спортивных игр, беговых упражнений), наличие тренажерного зала (для выполнения упражнений с утяжелителями и упражнений с собственным весом), наличие кабинета для теоретических занятий. Для демонстрации презентаций – наличие компьютера и интерактивной доски.

Перечень необходимого спортивного инвентаря и оборудования:

- Сигнальные флажки и фишки
- Секундомер

- Свисток
- Скакалки
- Рулетка
- Мячи баскетбольные
- Мячи волейбольные
- Мячи футбольные
- Волейбольная сетка
- Футбольные ворота
- Баскетбольные стойки
- Гантели
- Турник
- Гимнастические маты
- Фитболы
- Гимнастические коврики

6.Список литературы

1. Лях В.И и Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы - М.:Просвещение, 2007 г.,
2. Глязер С. Ларчик с играми М.: Детская литература, 2015
3. Минский Е.М. Игры и развлечения в группе продлённого дня. М. Просвещение. 2013г.
4. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение.2010г.
5. Яковлев В. Г. Ратников В.П. Подвижные игры. М. Просвещение, 2017г.

Календарный учебный график
программы «Активным быть легко»

№ п/ п	Дата проведени я занятия	Время проведени я занятия	Кол- во часо в	Тема занятия	Форма заняти я	Место проведени я	Форма контрол я
1			1	Вводное занятие	Беседа	Учебный кабинет	Беседа
2			1	Выбор и ограничение игрового пространства	Беседа	Учебный кабинет	Беседа
3			1	Мир движений и здоровье	Беседа	Учебный кабинет	Беседа
4-10			7	Русские народные игры	Игры	Спортивный зал	Практика
11-12			2	«Чтоб здоровыми остаться надо...»	Беседа	Учебный кабинет	Беседа/опрос
13-14			2	В здоровом теле – здоровый ум!!!	Беседа	Учебный кабинет	Беседа/опрос
15-22			8	Игры на развитие памяти, внимания, воображения	Игры	Спортивный зал	Практика
23-24			2	«Я сильный, ловкий, быстрый» Красивая осанка	Беседа	Учебный кабинет	Беседа/опрос
25-34			10	Подвижные игры	Игры	Спортивный зал и спортивная площадка	Практика