

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Иркутска
средняя общеобразовательная школа № 12

Утверждаю:
Директор
МБОУ г. Иркутска СОШ № 12
С.А. Кручина
Приказ № 62 от « 2 » 09 2024 г.



Дополнительная общеразвивающая программа
Программа «Веселая разминка»

Срок реализации программы – 1 год (2024-2025)

Автор: Олькина Любовь Сергеевна
педагог дополнительного образования МБОУ г. Иркутска СОШ № 12

Направленность: Физкультурно-спортивная
Профиль: Летние программы

Иркутск, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Предметом обучения физической культуре в школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Игры являются одним из самых массовых и доступных средств физического воспитания детей, начиная с самого раннего возраста.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Основная идея программы внеурочной деятельности «Веселые старты» (спортивно-оздоровительное направление) заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого социального благополучия и успешности человека. Приоритетность проблемы сохранения и укрепления обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях учёных. Это актуализирует необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Ключевые понятия:

Физическая культура — часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, на привитие привычек здорового образа жизни, развитие физических способностей человека; совокупность материальных и духовных ценностей общества в области физического совершенствования человека.

Физические упражнения — основное средство физического воспитания. Они используются для решения комплекса оздоровительных и воспитательных задач, всестороннего развития личности ребенка.

Физическое воспитание — организованный педагогический процесс, направленный на разностороннее морфологическое и функциональное совершенствование организма, формирование двигательных навыков, психофизических качеств, достижение физического совершенства.

Физические качества — качества, характеризующие физическое развитие человека и его способности к двигательной деятельности: сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость

Амплитуда движения — величина пути перемещения частей тела. Она может определяться в условных величинах (градусах), линейными мерами (длина шага) и условными обозначениями (полу-приседание) или внешними

ориентирами (наклониться, достать носки ног), ориентирами на собственном теле (хлопок о колено правой ноги).

Двигательное умение — определяется как степень владения техникой действия, которая отличается высокой концентрацией внимания на составных элементах и нестабильности решения двигательной задачи.

Двигательный навык — это высокая степень владения техникой двигательного действия: управление движениями происходит автоматически, при этом действия отличаются высокой стабильностью и «надежностью». **Автоматизированный навык** — это осознанный навык, при котором движения могут выполняться по слову.

Исходное положение — выражает готовность к действию, это точно принятое, эффективное, экономное соотношение взаимодействующих сил. **Направление движения.** Направление движущихся частей тела влияет на эффективность воздействия физических упражнений, выполнение двигательной задачи.

Основа техники — главные элементы упражнения, необходимые для решения двигательной задачи. Отсутствие отдельных элементов основ техники приводит к невозможности выполнения упражнения.

Равновесие — способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на небольшой и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры.

Спортивные упражнения — элемент физкультурных занятий, включающий спортивные элементы. С. у. требуют высокого уровня физического развития детей, координации движений, соблюдения определенных правил безопасности. С. у. вводятся со второй младшей группы.

Техника физических упражнений — это способ выполнения движения, с помощью которого решается двигательная задача.

Точность движения — это степень соответствия требованиям двигательной задачи, которая будет выполнена, если движение соответствует ей по всем вышеперечисленным характеристикам.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Веселые старты» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность образовательной программы

В последние годы динамика уровня физического здоровья детей характеризуется неблагоприятными тенденциями. Причиной этого факта является выраженная гиподинамия детей в современном обществе. К сожалению, двигательная активность детей на уроках физической культуры

недостаточна, что делает занятия физической культурой и спортом в сфере дополнительного образования просто необходимым.

Разработка данной Программы вызвана необходимостью коррекции и укрепления здоровья обучающихся, их разностороннего физического развития и совершенствования физической подготовки.

Педагогическая целесообразность образовательной программы

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что у детей при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

Отличительная особенность программы в сравнении с близкими по тематике программами заключается в широком применении игровых технологий при воспитании разносторонне развитой личности.

Практическая значимость образовательной программы

Практическая значимость программы «Веселые старты» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Принципы отбора содержания образовательной программы

Принципы отбора содержания (образовательный процесс построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие его способностей):

- принцип гармоничного воспитания личности;
- принцип постепенности и последовательности в развитии физических качеств, от простого к сложному;
- принцип успешности;
- принцип соразмерности нагрузки уровню и состоянию здоровья сохранения ребенка;
- принцип физического развития;
- принцип доступности;
- принцип ориентации на особенности и способности ребенка
- принцип природосообразности;
- принцип индивидуального подхода;
- принцип практической направленности.

Отличительные особенности программы

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений и навыков.

Программа носит системный характер, включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и способностей ребенка, является гибкой, отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям обучающихся.

Предметом обучения по программе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, самостоятельности.

Цель образовательной программы

Цель дополнительной общеразвивающей программы: укрепление здоровья обучающихся посредством повышения уровня физического развития и физической подготовленности через занятия спортом.

Задачи образовательной программы

Задачи дополнительной общеразвивающей программы:

Образовательные:

- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний.

Развивающие:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).

Воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям ОФП;
- формирование у обучающихся настойчивость в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата;
- формирование умения работать в команде;
- способствовать развитию двигательных умений и навыков.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 7 - 10 лет.

Набор детей в объединение – свободный.

Особенности организации образовательного процесса

Набор детей в объединение – ученики 1-4 класса, группа формируется из числа учащихся образовательной организации, реализующей программу.

Программа объединения предусматривает групповые, фронтальные формы работы с детьми.

Состав групп 15 – 20 человек.

Программа реализуется в рамках проекта «Губернаторская программа «УМная PROдленка» и является бесплатной для обучающихся.

В объединение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний и прошедшие медицинский осмотр,

допущенные врачом к занятиям физической культурой (справка). В группах может заниматься смешанный контингент из числа обучающихся образовательной организации.

Формы обучения по образовательной программе

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40-45 минут.

Недельная нагрузка на одну группу – 2 часа. Занятия проводятся – 2 раза в неделю по одному часу.

Объем и срок освоения образовательной программы

Срок освоения программы – 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 72 часа, включая индивидуальные консультации, практикумы, тренинги, участие в соревнованиях.

Основные методы обучения

- Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.
- Инструкторская и судейская практика.
- Проведение с обучающимися общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Судейство соревнований в своей секции.
- Контрольные испытания, соревнования.
- Экскурсионные занятия.
- Посещение городских спортивных мероприятий.

Планируемые результаты:

Обучающиеся будут знать:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов различных видов физических упражнений;

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;

- демонстрировать уровень физической подготовленности

Механизм оценивания образовательных результатов

Уровень теоретических знаний оценивается следующим образом:

- Низкий уровень. Обучающийся знает фрагментарно изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами, наблюдается низкий темп прироста результата.
- Средний уровень. Обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы, наблюдается средний темп прироста результата.
- Высокий уровень. Обучающийся знает изученный материал. Может дать логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки. При этом учителю необходимо быть тактичным, внимательным, учитывать индивидуальные особенности обучающихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности).

Критерием, на основе которого осуществляется анализ практических результатов воспитания, социализации и саморазвития обучающихся, является динамика личностного развития обучающихся.

Способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития обучающихся является педагогическое наблюдение, которое проводится педагогами.

Внимание педагогов сосредотачивается на следующих вопросах: какие прежде существовавшие проблемы личностного развития школьников удалось решить за минувший учебный год; какие проблемы решить не удалось и почему; какие новые проблемы появились, над чем далее предстоит работать педагогическому коллективу.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Качество освоения пройденного материала может быть отслежено с помощью следующих форм контроля:

- Входной контроль - проводится при формировании коллектива – изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка: (сентябрь) ;
- Промежуточный контроль – проводится по окончании изучения темы, в конце полугодия, года;
- Итоговый контроль - проводится в конце обучения по программе – проверка освоения программы, учет изменений качеств личности каждого

ребенка (май).

Организационно-педагогические условия реализации программы
Материально-техническое условия. (обеспечение).

- Скамейка гимнастическая жесткая Euro-1500 (1500 mm).
- Мат ПВХ 160x80x10.
- Шведская стенка Рекорд Х.1 (с опорой на пол).
- Беспроводная акустическая система Panasonic SC-TMAX40GSK Bluetooth/FM/CD/караоке.
- Спортивный зал
- Универсальная спортивная площадка, оборудована стационарными баскетбольными стойками, футбольными воротами, волейбольными стойками и сеткой, перекладинам.
- Мячи тренировочные
- Мячи игровые
- Гимнастические стенки
- Гимнастические скамейки – 5шт
- Скакалки 12шт.
- Гимнастические палки
- Аптечка

Применяются следующие формы контроля:

- Основным методом диагностики является наблюдение за физическим развитием детей в процессе их физкультурной деятельности.
- В течение учебного года обучающиеся принимают участие в конкурсах, соревнованиях.
- Контрольные нормативы составляются на основе норм для данной возрастной группы.
- Спортивные праздники в объединении повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически с приглашением родителей.

Кабинет, соответствующий санитарным нормам СанПин.

Спортивный зал игровой с раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, душевые, туалеты) с комплектами спортивного оборудования.

Пришкольный стадион (комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе).

Кадровое обеспечение.

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования или педагогический работник, имеющий высшее образование или среднее специальное образование без предъявления требования к опыту практической работы.

Оценочные и методические материалы.

На каждом этапе реализации программы используется широкий спектр методов, обеспечивающих максимально эффективное усвоение и оценку материала каждым обучающимся. Конкретные методы работы выбираются согласно составу данной группы, ее обученности, личностным возможностям. Теоретические занятия целесообразно проводить в форме бесед, лекций-консультаций, дискуссий, используя наглядные материалы, сочетая теорию с практикой.

Обучение строится по принципу «от простого к сложному» и по принципу расширения кругозора по данным темам. Занятия проходят с группой в целом, однако акцент ставится на индивидуальный подход к каждому обучающемуся внутри группы. Это объясняется особенностями возрастного развития, как психического, так и физиологического: различный объем памяти и скорость запоминания, различный уровень предварительной физической подготовки, различие стимулов для выполнения того или иного задания. По мере приобретения новых навыков и знаний добавляется принцип приобщения старших, «опытных» обучающихся к обучению младших. Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Структура типового занятия:

1. Подготовительная часть (разминка) – построение, подготовка двигательного аппарата к работе, ОРУ.
2. Основная – основные упражнения каждого вида спорта, гимнастика, игры.
3. Заключительная - восстановление дыхания, упражнение на расслабление, самомассаж.

Занятия по ОФП различны по своим задачам:

1. Занятия по ознакомлению с группой
2. Занятия по изучению нового материала
3. Повторение и закрепление пройденного материала
4. Занятия по изучению нового материала
5. Занятия смешанного характера.

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

В практической части следует использовать комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры, и т. д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей: подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание,

ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.); основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, проводятся подвижные и спортивные игры; заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания. Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

Контрольные нормативы составляются на основе норм для данной возрастной группы.

Спортивные соревнования в объединении повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически с приглашением родителей.

Уровень дифференциации образовательной программы

В сборных группах часто подбираются ребята с разным уровнем физической подготовленности и психологическими качествами. Это является причиной понижения эффективности уроков физической культуры при условии использования единообразных требований и методов работы со всеми учащимися.

Применяя современную обучающую технологию дифференцированного обучения, на занятиях «Веселые старты» следует организовать процесс обучения так:

1. Работа с одаренными учащимися и привлечение их к спортивным мероприятиям районного и городского значения.
2. Распределение учащихся на медицинские группы и организация занятий с ними согласно разработанному положению об оценивании и аттестации по состоянию здоровья к различным группам.
3. Тестирование учащихся для определения уровня физических способностей по 5 упражнениям-тестам в начале учебного года (входной контроль).
4. Работа с учащимися среднего уровня физического развития на дополнительных занятиях и привлечение их к школьным спортивным мероприятиям.
5. Повторное тестирование учащихся и мониторинг роста физической подготовленности учащегося в конце учебного года.
6. Разработка и подбор специальных упражнений и игр для учеников специальной медицинской группы.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Легкая атлетика (22 часа).

1. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.
2. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.
3. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.
4. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
5. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики (25 часов).

1. Техника выполнения акробатических упражнений (упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.)
2. Акробатические комбинации.
3. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.
4. Гимнастические комбинации.
5. Гимнастические упражнения прикладного характера.
6. Прыжки со скакалкой.
7. Передвижение по гимнастической стенке.
8. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Раздел 3. Подвижные игры (25 часов).

1. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.
2. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
3. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.
4. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.
5. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы				
		Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля

1.	Легкая атлетика	22	4	18	соревнования
2.	Гимнастика с основами акробатики	25	5	20	соревнования
3.	Подвижные игры	25	6	19	соревнования
4.	Всего часов	72	15	57	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Веселые старты»
1	Начало учебного года	с 01.09.2023 года
2	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3	Продолжительность учебной недели	5 дней
4	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5	Количество занятий	72 занятия
6	Количество часов	72 часа
7	Окончание учебного года	31.05.2024 года
8	Период реализации программы	с 01.09.2023 года по 31.05.2024 года

Рабочая программа воспитания содержит:

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры;

Цель – создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной занятиями, готовой к созидательной трудовой деятельности и нравственному поведению

Используемые формы воспитательной работы: конкурсы, соревнования, игровые программы, спортивные праздники.

Методы: беседа, наблюдения, работа с родителями, проектный, поисковый.

Планируемый результат: повышение мотивации к избранному виду спорта, сформированность настойчивости в достижении цели, формирование культуры здорового образа жизни, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Название мероприятия, события	Направление воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1	Инструктаж по техники безопасности и правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь - май
3	Беседа о сохранении Материальных ценностей, бережном отношении к инвентарю	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь - май
4	Спортивные праздники, игры внутри группы, ГТО	Формирование культуры здоровья и безопасности жизнедеятельности, развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения.	В рамках занятий	Октябрь - май
5	Участие в соревнованиях различного уровня	формирование и укрепление спортивных традиций, подготовку и проведение коллективных творческих дел	В рамках занятий	Ноябрь - май
6	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

Список литературы:

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 «Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области».

Литература для педагогов:

1. Авилова, Т.В. Калинина. Игровые и рифмованные формы физических упражнений. – Волгоград: Учитель, 2016.
2. Ковалько В.И. Школа физкультминуток: 1-4 классы – М.: ВАКО,
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов – М.: Просвещение, 2011.

Литература для родителей обучающихся:

О.А.Степанова: Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие.