

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
(краткосрочная)**

**«В спорте – сила!»**

**стартовый уровень**

**Возраст обучающихся: 6 – 12 лет**

**Срок реализации: 21 день**

**Автор-составитель:**  
Мигунова Ирина Владимировна  
Исаев Виктор Александрович  
Гужова Наталья Николаевна

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «В спорте – сила!» для детей 6-12 лет, обучающихся общеобразовательных организаций составлена на основе нормативно-правовых документов:

- положением о реализации дополнительного образования в МБОУ "Ужурская СОШ №1 им. ГСС А.КУ. Харченко";

- приказом Минпросвещения от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";

- постановлением главного санитарного врача от 04.07.2014 № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";

- приказом Минобрнауки от 23.08.2017 № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";

- постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.03.2021 № 10 "О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16".

**Программа физкультурно – спортивной направленности** -ориентирована на социальную адаптацию детей (в том числе детей с ОВЗ, детей группы «риска» и детей, находящихся в социально опасном положении), на повышение уровня готовности учащихся к взаимодействию с различными социальными институтами. В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении дополнительное образование спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Такая установка предполагает овладение обучающимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Новизна дополнительной общеразвивающей программы** предполагает новое решение проблем дополнительного образования и новые педагогические технологии в физическом воспитании. Программа имеет практическую направленность.

**Актуальность программы** состоит в том, что в современных условиях многие обучающиеся нуждаются в дополнительных занятиях по физической культуре. Некоторые учащиеся страдают гиподинамией, другие - гиперактивны. Современные школьники испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, нарушение быстроты, ловкости, координации движений, гибкости и силы. Актуальную проблему развития двигательной активности воспитанников решает данная программа.

**Отличительные особенности программы.** Содержание программы сформировано

на пересечении двух направленностей – оздоровительно-развивающей и исторической.

Программа призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.

**Адресат программы.** Программа рассчитана на одну лагерную смену. Возраст воспитанников 6 – 12 лет, количество обучающихся – до 15 человек, разновозрастной состав группы.

**Срок реализации программы и объем учебных часов.**

Программа реализуется одну лагерную смену - 21 день. Включает в себя 10 минут утренней зарядки и 20 минут кружковой работы.

**Режим занятий**

Занятия зарядкой и кружковой работы проводятся каждый день с понедельника по субботу.

1 утренняя зарядка = 10 минут, 1 кружковая работа = 20 минут.

**Формы обучения.** Программа осуществляется только в очной форме. И включает в себя такие формы работы:

1. Демонстрация, когда воспитанники слушают объяснения педагога и наблюдают за демонстрацией физических упражнений.
2. Фронтальная, когда воспитанники синхронно выполняют упражнения под управлением педагога.
3. Самостоятельная или групповая, когда воспитанники выполняют индивидуальные упражнения, подвижные игры.

## ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

**Цель программы:** укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

**Задачи программы:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество недель	Количество дней	Количество часов	Режим занятий	Сроки проведения итоговой аттестации
1	2024	03.06.2024	27.06.2027	4	21	21	С понедельника по субботу Зарядка: 08.30 – 08.50. Кружковая работа: 11.30 – 12.00	26.06.2023

### Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Утренняя зарядка	21	0	21	-
2	Подвижные игры на свежем воздухе.	15	0	15	Спортивно-развлекательная программа «В спорте сила»
3	Беседы	8	5	3	Анкетирование, конкурс рисунков «Маленький ЗОЖик», «Самый лучший отряд», игра «В стране Полезных привычек».

### Содержание учебного плана программы

**Утренняя зарядка.** Зарядка – физические упражнения, игротритмика (упражнения под музыку), музыкально – подвижные игры.

**Подвижные игры на свежем воздухе. Русские народные игры.** Знакомство с группой. Техника безопасности. Подвижные игры. Спортивные игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Спортивные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега, преодоление малых препятствий. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель.

**Беседы.** «Должен быть режим у дня». Режим дня лагеря, «Со спортом дружить - здоровым быть», «Оказание первой доврачебной помощи», «Спортивные игры, кто такие болельщики», «Полезные и вредные привычки», «Осанка – основа красивой походки», «Каникулах», «Нормы ГТО – норма жизни», «Спорт – мое здоровье».

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### **Личностные результаты.**

- *оценивать* поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- *выражать* свои эмоции;
- *понимать* эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

### **Метапредметные результаты:**

#### **Регулятивные УУД:**

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

#### **Познавательные УУД:**

- умение делать выводы в результате совместной работы группы и воспитателя;

#### **Коммуникативные УУД:**

- планирование сотрудничества с воспитателем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

### **Предметные результаты.**

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### **Материально-техническое обеспечение:**

Занятия проводятся в спортивном зале, на спортивной площадке:

*Оборудование спортзала:*

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная) – 3 шт.
2. Стенка гимнастическая – 3 шт.
3. Комплект навесного оборудования.  
(перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) – 2 шт.
1. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные – каждого по 3 шт.
2. Палка гимнастическая – 5 шт.
3. Скакалка детская – 5 шт.
4. Мат гимнастический – 5 шт.
5. Кегли – 5 шт.
6. Обруч пластиковый детский – 5 шт.
7. Планка для прыжков в высоту – 1 шт.
8. Стойка для прыжков в высоту – 1 шт.
9. Флажки: разметочные с опорой, стартовые – 2 шт.
10. Рулетка измерительная – 1 шт.
11. Щит баскетбольный тренировочный – 2 шт.
12. Сетка для переноса и хранения мячей – 1 шт.
13. Волейбольная сетка универсальная – 1 шт.
14. Сетка волейбольная – 1 шт.
15. Аптечка – 1 шт.
16. Мяч малый (теннисный) – 2 шт.

*Пришкольный стадион (площадка):*

1. Игровое поле для мини-футбола – 1 шт.
2. Площадка игровая баскетбольная – 1 шт.
3. Площадка игровая волейбольная – 1 шт.
4. Гимнастическая площадка – 1 шт.
5. Полоса препятствия – 2 шт.

*Мультимедийное оборудование:*

1. ЭОР.
2. Компьютер.
3. Мультимедийный компьютер – 1 шт.

*Учебно-методическое обеспечение:*

1. Рабочая программа курса – 1 шт.
2. Диагностический материал – 1 шт.
3. Разработки игр – 1 шт.

### Календарно-тематический план

п/п	дата		Тема	Количество часов
	план	факт		
1	03.06		1.«Утро начинай с зарядки – будешь ты всегда в порядке!» 2. Игры на знакомство: ОРУ. Игра «Рукопожатие». Игра «Клубок ниток».	1
2	04.06		1. «Утро начинай с зарядки – будешь ты всегда в порядке!» 2. Беседа «Должен быть режим у дня». Режим дня лагеря.	1
3	05.06		1. «Утро начинай с зарядки – будешь ты всегда в порядке!» 2. Игры на знакомство: «По алфавиту».	1
4	06.06		1. «Утро начинай с зарядки – будешь ты всегда в порядке!» 2. Разучивание игр: «Караси и щука», «Белые медведи» 3. <b>Веселые старты: «Спортивные орлята».</b>	1
5	07.06		1. «Утро начинай с зарядки – будешь ты всегда в порядке!» 2. Беседа «Со спортом дружить - здоровым быть». <b>Конкурс рисунков «Маленькие ЗОЖики»</b>	1
6	08.06		1. «Утро начинай с зарядки – будешь ты всегда в порядке!» 2. Разучивание игр: «Бездомные заяц», «С кочки на кочку».	1
7	10.06		1. «Утро начинай с зарядки – будешь ты всегда в порядке!» 2. Беседа. «Оказание первой доврачебной помощи». 3. <b>Квест «Движение — это жизнь» (в рамках проекта «Здоровье в движении»)</b>	1
8	11.06		1. «Утро начинай с зарядки – будешь ты всегда в порядке!» 2. Разучивание игр: «Не урони мячик», «Охотники и утки».	1
9	13.06		1. «Утро начинай с зарядки – будешь ты всегда в порядке!» 2. Разучивание игр: «Лови - бросай», «Снайпер».	1
10	14.06		1. «Утро начинай с зарядки – будешь ты всегда в порядке!» 2. Подвижные игры по выбору. 3. <b>Спортивная игра «Мои достижения».</b>	1
11	15.06		1. «Утро начинай с зарядки – будешь ты всегда в порядке!» 2. Разучивание игр: «Птицы, блохи, пауки», «Дай руку»	1

12	17.06	1. «Утро начинай с зарядки – будешь ты всегда в порядке!» 2. Беседа «Нормы ГТО – норма жизни», сдача ГТО.	1
13	18.06	1. «Утро начинай с зарядки – будешь ты всегда в порядке!» 3. Разучивание игр: «Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши».	1
14	19.06	1. «Утро начинай с зарядки – будешь ты всегда в порядке!» 2. Беседа: «Спортивные игры, кто такие болельщики». <b>Конкурс плакатов болельщиков «Самый лучший отряд»</b>	1
15	20.06	1. «Утро начинай с зарядки – будешь ты всегда в порядке!» 2. Разучивание игр: «Береги предмет», «Кто первый через обруч к флажку?».	1
16	21.06	1. «Утро начинай с зарядки – будешь ты всегда в порядке!» 2. Разучивание игр «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее». Весёлые старты.	1
17	22.06	1. «Утро начинай с зарядки – будешь ты всегда в порядке!» 2. Беседа «Полезные и вредные привычки». <b>Игра – квест: «В стране Полезных привычек».</b>	1
18	24.06	1. «Утро начинай с зарядки – будешь ты всегда в порядке!» 2. Беседа. «Осанка – основа красивой походки». 3. Разучивание игр «Пролезай-убегай», «Пчёлки».	1
19	25.06	1. «Утро начинай с зарядки – будешь ты всегда в порядке!» 2. Самостоятельные игры под присмотром воспитателя. «Кто дольше не собьётся», «Удочка».	1
20	26.06	1. «Утро начинай с зарядки – будешь ты всегда в порядке!» 2. Подвижные игры по выбору. 3. <b>Спортивно-развлекательная программа «В спорте сила».</b>	1
21	27.06	1. «Утро начинай с зарядки – будешь ты всегда в порядке!» 2. «Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши». Игры по выбору. 3. Беседа: «Спорт – мое здоровье».	1