

Департамент Смоленской области по образованию и науке
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 24» города Смоленска

Принята на заседании
методического (педагогического)
совета
от «31» 08 2023 г.
Протокол № 14



Утверждаю:
Директор МБОУ «СШ № 24»
Е. В. Ботулева
Приказ № 14 от 31 08 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Спортивно - оздоровительной направленности
«Энергия»

Возраст обучающихся: 12-13 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Соловьева
Лариса Михайловна, учитель
физической культуры

Смоленск

2023

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Энергия» является программой спортивно - оздоровительной направленности, разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми актами Российской Федерации и образовательного учреждения:

- Федеральный Закон РФ от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р;

- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Минтруда и социальной защиты населения Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Устав МБОУ «СШ № 24» города Смоленска.

Актуальность программы:

Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения.

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с школьного возраста. Последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе состояние их здоровья ухудшается в 4-5 раз. Поэтому проблемы сохранения здоровья учащихся и привития им навыков здорового образа жизни

Педагогическая целесообразность:

«Здоровья» является воспитание гармонично развитой личности с высокой умственной, физической и социальной активностью.

Образовательная область спортивного кружка призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В школе созданы все условия для охраны и укрепления здоровья детей. В связи с этим возрастает роль физкультуры и спорта, их ведущих учебно – воспитательных задач.

Одна из наиболее распространённых причин снижения защитных ресурсов школьника – недостаток двигательной активности. Поэтому в школе введены дополнительные занятия по физической культуре и спорту, которые не входят в учебную программу.

Новизна программы: Игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку находчивость, волю, стремление к победе.

Адресат программы: подростки в возрасте 12-13 лет.

Доступность программы для различных категорий детей

Занятия по программе доступны для **отдельных категорий детей с ОВЗ и детей-инвалидов**. Это возможно, так как в учреждении создана доступная образовательная среда, при проведении занятий используются здоровьесберегающие педагогические технологии.

Программа предусматривает обучение **детей с выдающимися способностями**. При работе с этой категорией детей применяются элементы технологии разноуровневого обучения. Для этих обучающихся предусмотрено участие в конкурсах, фестивалях, выставках, соревнованиях, олимпиадах различного уровня.

Программа подходит для работы с **детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации**. При работе с этой категорией детей используется технология педагогической поддержки. Обучаться по программе имеют возможность **дети из малообеспеченных семей**, так как она не предусматривает приобретение дорогостоящих материалов и специального оборудования.

Объем программы: 36 часов.

Срок освоения программы: 1 год.

Режим занятий: 1 раза в неделю по 1 академическому часу продолжительностью 40 минут

Формы организации учебного процесса: очная с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Виды занятий:

- игра;
- соревнования.

Цель программы: создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных народных игр через включение их в совместную деятельность.

Задачи

Оздоровительные

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.

Образовательные

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость) .
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

Воспитательные

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни
2. Воспитывать положительные черты характера.
3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

Личностные результаты.

У учеников будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа
- уважительное отношение к культуре других народов.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Личностные УУД

- учащийся осознает смысл учения и понимает личную ответственность за будущий результат;
- учащийся умеет делать нравственный выбор и давать нравственную оценку;
- учащийся понимает кто он в этом мире, свои сильные и слабые стороны, а также то, чем ему хотелось заниматься (учение учиться);
- у учащихся сформирована учебная мотивация.

К концу обучения по данной программе учащиеся должны знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры

Условия реализации программы:

- спортивный зал
- мячи, гимнастические палки. Прыгалки.

Виды и формы контроля

- **Вводный контроль** проводится в сентябре-месяце, в начале обучения ребенка по дополнительной общеобразовательной программе. Он проходит в форме беседы, игры, педагогического наблюдения .
- **Текущий контроль** осуществляется на каждом занятии. Он проводится в форме педагогического наблюдения, игра.
- **Промежуточный контроль** осуществляется 1 раз в год в декабре-месяце. Формы проведения: соревнования.
- **Итоговый контроль** проводится в мае-месяце, в конце обучения ребенка по дополнительной общеобразовательной программе. Он проходит в форме смотра знаний и умений, выполнения практического задания, соревнования и игры.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

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

1.	Игры на свежем воздухе «Перестрелка», «Метко в цель».	1			наблюдение
2.	Групповые игры. «Охотник и сторож».	2			наблюдение
3.	Групповые игры. «Карусель», «Совушка».	6			наблюдение
4.	Русские народные игры. «Ловушка».	6			наблюдение
5.	Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам».	5			наблюдение
6.	Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».	6			наблюдение
7.	Эстафеты с бегом и прыжками.	4			наблюдение
8.	Эстафеты с преодолением препятствий. Гимнастические упражнения. Эстафеты	1			наблюдение
9.	Игры русского народа. « <u>Гуси-лебеди</u> », « <u>Обыкновенные жмурки</u> ».	1			наблюдение
10.	Игры белорусского народа. « <u>Михасик</u> », « <u>Прела- горела</u> ».				наблюдение
11.	- Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».				наблюдение
12.	Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с				наблюдение

	изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением.				
13.	Упражнения со скакалками.				наблюдение
14.	Упражнения с мячом				наблюдение
15.	Приемы гимнастики с основами акробатики: «У медведя во бору», «Совушка				наблюдение
16.	Приемы легкой атлетики: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву»				наблюдение
17.	игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»				наблюдение
Итого:		36			

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1 раздел (8 часов)

Игры на свежем воздухе.

- Русские народные игры. «Ловушка».
- Групповые игры. «Охотник и сторож».
- Групповые игры. «Карусель», «Совушка».

2 раздел (9 часов)

Игры-эстафеты.

- Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам».
- Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».
- Эстафеты с бегом и прыжками.
- Эстафеты с преодолением препятствий.

3 раздел (4 часа)

Подвижные игры разных народов.

-Игры русского народа. «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки».

-Игры белорусского народа. « Михасик», «Прела-горела».

4 раздел (10 часов)

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

- Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».

- Упражнения со скакалками.

- Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (“змейкой”, “по кругу”, “спиной вперед”), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением.

- Упражнения с мячом.

5раздел (6часов)

Подвижные игры, основанные на элементах:

- гимнастики с основами акробатики: «У медведя во бору», «Совушка»;

- легкой атлетики: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву»;

- спортивной игры: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота»;

- спортивной игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

IV. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Тема занятия	Форма занятия	Количество часов	Форма контроля
1.		Игры на свежем воздухе «Перестрелка», «Метко в цель».		1	
2.		Групповые игры. «Охотник и сторож».		2	
3.		Групповые игры. «Карусель», «Совушка».		6	
4.		Русские народные игры. «Ловушка».		6	

5.		Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам».		5	
6.		Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».		6	
7.		Эстафеты с бегом и прыжками.		4	
8.		Эстафеты с преодолением препятствий. Гимнастические упражнения. Эстафеты		1	
9.		Игры русского народа. « <u>Гуси-лебеди</u> », « <u>Обыкновенные жмурки</u> ».		1	
10.		Игры белорусского народа. « <u>Михасик</u> », « <u>Прела-горела</u> ».			
11.		- Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».			
12.		Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения			

		(“змейкой”, “по кругу”, “спиной вперед”), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением.			
13.		Упражнения со скакалками.			
14.		Упражнения с мячом			
15.		Приемы гимнастики с основами акробатики: «У медведя во бору», «Совушка			
16.		Приемы легкой атлетики: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву»			
17.		игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»			

V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Информационное обеспечение программы методическими видами продукции, необходимыми для ее реализации

В учебно-воспитательном процессе используются: наглядные методические пособия; раздаточные материалы; методические разработки творческих заданий и проектов.

Дидактический материал

Картотека игр на свежем воздухе и спортивном зале.

Описание общей методики работы

Игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку находчивость, волю, стремление к победе.

Методы обучения

Игра

Технологии обучения

В образовательном процессе применяются следующие технологии обучения:

- здоровьесберегающие;

Контрольно-измерительные (оценочные) материалы

Для оценки степени освоения ребенком дополнительной общеобразовательной программы и уровня достижения прогнозируемых результатов (личностных, метапредметных, предметных) используются:

- Мониторинг результатов обучения ребенка по дополнительной общеобразовательной программе (Буйлова Л.Н., Кленова Н.В.);

VI. ЛИТЕРАТУРА

1. Жуковская Р.И. Игра и её педагогическое значение. - М.: Педагогика, 2009. - с.192
2. Качашкин В.М. Методика физического воспитания.- М.: Просвещение, 2001. - с.307
3. Внеурочная работа // Российская педагогическая энциклопедия. - М.: 2010. - с.151
4. Внеурочные учебные занятия // Российская педагогическая энциклопедия. - М.: 2010. - с.152
5. Ахмеров Э.К. Спортивные и подвижные игры в школе. - Минск, 1968.

VII . ПРИЛОЖЕНИЕ

УУД		Балл	
		1 полугодие	Год
<i>Регулятивные УУД</i>			
1	Определять и формулировать цель деятельности (понять свои интересы, увидеть проблему, задачу, выразить ее словесно) на уроках, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях		
2	Составлять план действий по решению проблемы (задачи) на уроках, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях		
3	Соотносить результат своей деятельности с целью или с образцом, предложенным учителем		
4	Самостоятельно осуществлять действия по реализации плана достижения цели, сверяясь с результатом		
5	Оценка результатов своей работы		
ИТОГО: 10–9 баллов – высокий уровень, 8–5 баллов – средний уровень, 0–4 балла – низкий уровень			
<i>Познавательные УУД</i>			
1	Самостоятельно предполагать информацию, которая нужна для обучения, отбирать источники информации среди предложенных		
2	Добывать новые знания из различных источников различными способами		
3	Перерабатывать информацию из одной формы в другую, выбирать наиболее удобную форму. Представлять информацию в виде текста, таблицы, схемы, в том числе с помощью ИКТ		
4	Перерабатывать информацию для получения нового результата. Анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты		
5	Уметь передавать содержание в сжатом, выборочном или развернутом виде, планировать свою работу по изучению незнакомого материала		
ИТОГО: 10–9 баллов – высокий уровень, 8–5 баллов – средний уровень, 0–4 балла – низкий уровень			
<i>Коммуникативные УУД</i>			
1	Доносить свою позицию до других с помощью монологической и диалогической речи с учетом своих учебных и жизненных ситуаций		
2	Читать различную литературу, понимать прочитанное, владеть навыками смыслового чтения		
3	Понимать возможность различных точек зрения на вопрос. Учитывать разные мнения и уметь обосновывать собственное		
4	Договариваться с людьми, согласуя с ними свои интересы и взгляды, для того чтобы сделать что-то сообща		
ИТОГО: 8–7 баллов – высокий уровень, 6–3 балла – средний уровень, 0–2 балла – низкий уровень			
<i>Личностные УУД</i>			
1	Самооценка. Оценивать ситуации и поступки (ценностные установки)		
2	Объяснять смысл своих оценок, мотивов, целей (личностная саморефлексия, способность к саморазвитию, мотивация к познанию, учебе)		

3	Самоопределяться в жизненных ценностях (на словах) и поступать в соответствии с ними, отвечая за свои поступки (личностная позиция, российская и гражданская идентичность)		
ИТОГО: 6–5 баллов – высокий уровень, 4–3 балла – средний уровень, 0–2 балла – низкий уровень			
ИТОГИ ФОРМИРОВАНИЯ УУД (регулятивных, познавательных, коммуникативных, личностных): 34–31 балл – высокий уровень, 30–16 баллов – средний уровень, 0–15 баллов – низкий уровень			
Подпись учителя: Подпись родителей:			