

**Управление образования администрации Балтийского городского округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение гимназия № 7 г. Балтийск
имени Константина Викторовича Покровского**

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
Протокол №7
от 27.05.2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ гимназия № 7
г. Балтийска
имени К.В. Покровского
_____ Н.Л. Лысенко
27.05.2023 г.



уникальный программный ключ
9c0a41ad1d3edee062

Подписан
цифровой
подписью: Лысенко Наталья
Леонидовна Основание: Я
подтверждаю этот документ
своей удостоверяющей
подписью
Дата: 2023.06.06
12:06:57+02'00'

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности**

«Резвый мяч»

Возраст обучающихся: 6-11 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Автор программы:
Козак О.В.
учитель физической культуры
г. Балтийск

г. Балтийск, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета

Детство – время игр, поэтому процесс физического воспитания детей неотделим от игры. Игровой метод в этот период занимает ведущее место и приобретает характер универсального метода физического воспитания. Ценность игры как средства познания мира и подготовки новых поколений к жизни была понята давно и использована в воспитательных средствах. С первых шагов своей жизни ребенок приобретает необходимые жизненные навыки и качества через игру. Игра развивает ум, совершенствует восприятие, формирует механизмы координации и управления движениями, дает исключительный опыт с орудиями труда и различными предметами; развивает психические качества и многое другое. И в дальнейшем она сохраняет свою притягательную силу, удовлетворяя естественную для каждого человека потребность в движении и творческой деятельности на протяжении всей его жизни.

Подвижные игры способствуют развитию разнообразных двигательных способностей и обеспечивают полноценное освоение «школы движения», прежде всего бега, прыжков, метания. Под влиянием игровых условий эти навыки превращаются в умения, значительно расширяющие возможность их применения в самых различных условиях и сочетаниях.

Под воздействием присущего игре соревнования значительно активнее развиваются все физические качества, и прежде всего быстрота, ловкость, сила и выносливость. Все это способствует формированию двигательной сферы детского организма.

Одновременно совершенствуются восприятие и реагирование – качества очень важные в повседневной жизни. Вместе с ними развиваются способности к анализу и принятию решений, что положительно отражается на формировании оперативного мышления и умственных процессов вообще. Таким образом, под влиянием игровых условий приобретает способность к правильному действию.

Чередование моментов относительно высокой интенсивности с паузами отдыха и действиями с небольшим напряжением позволяет играющим выполнять большой объем работы и поэтому оказывает благоприятное влияние на совершенствование систем кровообращения и дыхания.

Суть игры - борьба с препятствиями на пути к достижению цели, возникающими постоянно и в самом разнообразном виде вызывает сильную психическую реакцию, способствующую формированию морально-волевых, нравственных качеств личности.

Исключительно велико и оздоровительное значение игр. Разнообразная активная двигательная деятельность, сопровождающаяся проявлением положительных эмоций, уже сама по себе представляет исключительно благоприятный вид физических упражнений.

Раскрытие ведущих идей программы.

Программа базируется на ведущих общепедагогических идеях:

- Учет возрастных и индивидуальных особенностей личности учащихся;
- Гуманистический подход к личности ребенка;
- Становление формирования личности ребёнка через физкультурно- спортивную самореализацию;
- развитие сознания в деятельности; социальные идеи:
- адаптация учащихся к условиям современного социума через формирование позитивного опыта взаимодействия между сверстниками, реализацию лидерских качеств.

Описание ключевых понятий

Подвижная игра с правилами - это сознательная двигательная активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. По определению П. Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни.

Спорт (от англ. sport — сокращение от первоначального старофранц. disport — «развлечение, забава») — организованная по определённым правилам деятельность людей (спортсменов), состоящая в сопоставлении их физических и/или интеллектуальных способностей.

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Резвый мяч» имеет физкультурно- спортивную направленность.

Уровень освоения программы.

Уровень освоения программы базовый.

Актуальность 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.

Задача программы – выявить и развивать спортивные наклонности у детей младшего школьного возраста, разнообразить формы и методы спортивно-тренировочных занятий, формирующих у детей устойчивый интерес к занятию спортом.

Педагогическая целесообразность образовательной программы.

Программа «Резвый мяч» является незаменимым решением комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности ребенка, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умений выполнять правила общественного порядка. Основная задача педагога заключается в том, чтобы научить детей играть активно и самостоятельно.

Практическая значимость образовательной программы

Практическая значимость образовательной программы заключается в том, чтобы научить детей играть активно и самостоятельно. Развитие коммуникативных навыков, внимания, памяти, воображения, быстрой реакции. Занятия способны содержательно и интересно заполнить досуг, дать возможность проявить и выразить индивидуальность каждой личности.

Принципы отбора содержания.

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

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;

-принцип комплексного подхода.

Отличительная особенность 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.

Укрепление здоровья обучающихся посредством повышения уровня физического развития и физической подготовленности.

Задачи образовательной 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 6-11 лет.

Набор детей в объединение—свободный.

Особенности организации образовательного процесса

Программа "Резвый мяч" реализуется в рамках проекта "Губернаторская программа "Умная ПРОдленка" и является бесплатной для обучающихся. Группа формируется из числа учащихся МБОУ гимназия №7 г. Балтийска им. К.В. Покровского, реализующей программу.

Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 10-15 человек.

Форма: очная

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий Общее количество часов в год – 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут. Недельная нагрузка на одну группу - 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 72 часа

Методы и приемы обучения

Игровые, словесные, практические.

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.

будут обладать следующими качествами:

-ответственное отношение к совместной деятельности;

-самокритичность в оценке своих спортивных способностей.

Механизм оценивания образовательных результатов

Формы контроля: самоконтроль, взаимный контроль, контроль учителя.

Формы подведения итогов реализации программы

Для выявления уровня усвоения содержания программы и своевременного внесения коррекции в образовательный процесс, проводится текущий контроль в виде контрольного среза знаний освоения программы в конце освоения модуля. Итоговый контроль проводится в виде итоговой аттестации (по окончании освоения программы).

Обучающиеся участвуют в различных соревнованиях муниципального, регионального и всероссийского уровня.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.

Методическое обеспечение

На каждом этапе реализации программы используется широкий спектр методов, обеспечивающих максимально эффективное усвоение 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.

Материально-техническое обеспечение

- Скамейка гимнастическая жесткая
- Мат
- Шведская стенка
- Обручи
- Мячи

ПЛАН МОДУЛЯ

№	Разделы программы	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Форма контроля
1	Легкая атлетика	22	1	21	Сдача экзаменов
2	Гимнастика с основами аэробики	25	0	25	Сдача экзаменов
3	Подвижные игры	25	0	25	Проведение соревнований
	Всего часов	72	1	71	

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; перекувырки; 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).

П/п	Название темы
1.	Инструктаж по технике безопасности. Правила командных игр. Совушка.
2.	Инструктаж по технике безопасности. Воробьи - попрыгунчики.
3.	Инструктаж по технике безопасности. Дети и медведь.

4.	Инструктаж по технике безопасности. Космонавты.
5.	Инструктаж по технике безопасности. Кот идет.
6.	Инструктаж по технике безопасности. Кот проснулся.
7.	Инструктаж по технике безопасности. Птица без гнезда.
8.	Инструктаж по технике безопасности. Зайцы, сторож и Жучка.
9.	Инструктаж по технике безопасности. Пчелы и медвежата.
10.	Инструктаж по технике безопасности. Хитрая лиса.
11.	Инструктаж по технике безопасности. Пятнашки по кругу.
12.	Инструктаж по технике безопасности. Прерванные пятнашки.
13.	Инструктаж по технике безопасности. Ловушки в кругу.
14.	Инструктаж по технике безопасности. Казаки – разбойники.
15.	Инструктаж по технике безопасности. Филин и пташки.
16.	Инструктаж по технике безопасности. Гуси – лебеди.
17.	Инструктаж по технике безопасности. Праздник подвижных игр.
18.	Инструктаж по технике безопасности. Медведь во бору.
19.	Инструктаж по технике безопасности. К своим флажкам. Подвижные игры с элементами взных игр
20.	Инструктаж по технике безопасности. Запрещенные движения.
21.	Инструктаж по технике безопасности. У ребят порядок строгий.
22.	Инструктаж по технике безопасности. Быстро по местам.
23.	Инструктаж по технике безопасности. Фигуры.
24.	Инструктаж по технике безопасности. Флюгер.
25.	Инструктаж по технике безопасности. Летает - не летает.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно- взной направленности «Резвый мяч»
1.	Начало учебного года	с 01.09.2023 года
2.	Продолжительность учебного периода	34 учебные недели
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

Рабочая программа воспитания содержит:

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

- гражданско-патриотическое
- нравственное и духовное воспитание;
- воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- интеллектуальное воспитание;

- здоровьесберегающее воспитание;
- правовое воспитание и культура безопасности;
- воспитание семейных ценностей;
- формирование коммуникативной культуры;
- экологическое воспитание.

Цель–формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий.

Используемые формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы, диспуты.

Методы: беседа, мини-викторина, моделирование, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

Планируемый результат: повышение мотивации к изобретательству и созданию собственных конструкций; сформированность настойчивость и в достижении цели, 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	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности, 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 оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Участие в конкурсах различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Беседа и участие в празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль

6.	Беседа и участие в празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
7.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

Список литературы

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
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".

Для педагога дополнительного образования:

Авилова Т.В. Игровые и рифмованные формы физических упражнений. – Волгоград: Учитель, 2019.

Ковалько В.И. Школа физкульт.минуток: 1-4 классы – М.: ВАКО, 2020.

Лях В.И., ЗданевичА.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов – М.: Просвещение, 2020.