

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АРАДАНСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО на заседании Педагогического Совета от «26» августа 2024 года Протокол № 44	 УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «Араданская ОШ» Веселкова О.Г. Приказ № 64/2024 год от 26.08.2024 года.
---	---

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Крепкий орешек»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Возраст учащихся: 7-10 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель
педагог дополнительного образования
Коваленко Юлия Владимировна

Арадан
2024

РАЗДЕЛ I: КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ:

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Крепкий орешек» разработана согласно **требованиям** следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон № 273 от 29.12.2012 года «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р.
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерством Просвещения России от 3.09.2019 № 467.
- СанПиН 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года.
- Приказ Минтруда России от 05.05.2018 N 298н «Об утверждении профессионального стандарта Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Устав образовательной организации.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"
- Концепцией УМК « Школа России»
- Авторской программы В.И.Лях «Физическая культура» 1-4 классы – М. Просвещение, 2016.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа направлена на привлечение обучающихся общеобразовательного учреждения к систематическим занятиям физической культурой и спортом; развитие в общеобразовательной организации традиционных и наиболее популярных в регионе видов спорта; формирование у обучающихся здорового образа жизни, их успешную социализацию.

По уровню освоения программа имеет «базовый уровень», по времени реализации *годовая*.

По форме организации содержания и процесса педагогической деятельности программа комплексная.

Актуальность программы

Актуальность программы заключается в том, что школа создает спортивно-оздоровительные условия через оздоровительно-спортивную деятельность школьного спортивного клуба «Крепкий орешек».

Педагогическая целесообразность программы позволяет решить проблему занятости учащихся школы в свободное время, направляя его на активные формы отдыха, это спортивные мероприятия, соревнования, праздники с родителями, турниры, соревнования по игровым видам спорта, занятия в спортивных кружках и секциях.

Программа школьный спортивный клуб «Крепкий орешек» рассчитана на учащихся 1-4 классов.

Новизна программы

Новизна программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре для детей с 7-х до 16 лет. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной и воспитательной направленности.

Отличительные особенности программы

Отличительные особенности программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков, но и обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в двигательной активности и познавательной деятельности.

Адресат программы

Наполняемость групп 1 года обучения

Возраст детей – 7-10 лет

Предполагаемый состав – разновозрастной

Срок реализации программы и объем учебных часов

Первый год обучения: 36 часов, 1 час в неделю

1.2. Цель и задачи программы

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных **задач**:

- -укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- -формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- -овладение школой движений;
- -развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- -формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных)
- - способность выработки представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- -формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- -приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- -воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

С целью совершенствования физического воспитания учащихся общеобразовательных организаций, имеющих проблемы в состоянии здоровья, их приобщения к регулярным занятиям физической культурой с учетом физиологических особенностей их развития, рекомендуется осуществлять дифференцированный подход к учету достижений, учащихся на уроках физической культуры (письмо Минобразования России от 31.10.2003г. № 13-51-263/123)

При проведении занятий использовать методические рекомендации Министерства образования и науки РФ № МД-583/19 ОТ 30.05.2012г.

1.3. Содержание программы:

Таблица 1.

Учебный план

№ п/п	Тематический блок Виды работ	Количество часов			Формы контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Инструктаж	4	4	-	опрос
2	Эстафеты	10	1	9	зачет
3	Подвижные игры	10	1	9	мониторинг
4	Спортивные игры	12	1	11	зачет
Итого часов		36	7	29	

Содержание учебного курса

Содержание кружка отвечает требованию к организации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные 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.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Они нравятся практически всем дошкольникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы,

подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью, свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексy. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры дети учатся выполнять определённый алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В программу спортивного клуба «Крепкий орешек» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции,

ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям. Детям 6-7 лет присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал в этих классах простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении. А вот для обучающихся 8-10 лет, помимо движения, нужен еще и занимательный материал. Знакомясь с историей и играми различных народов, они не только развиваются физически, но еще и развивают свой кругозор.

Мы должны стремиться к тому, чтобы сделать из детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а лишь здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей.

Формы занятий: занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

1.4. Планируемые результаты

Личностными результатами спортивного клуба «Крепкий орешек» являются следующие умения:

- -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;

Метапредметными результатами спортивного клуба «Крепкий орешек» является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

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

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД

- Планирование учебного сотрудничества с учителем 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 выражать 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.
- -сформировать навыки позитивного коммуникативного общения

Ожидаемый результат:

У выпускника начальной школы выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми и сформировано начальное представление о культуре движения;

младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;

обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр; умение работать в коллективе.

Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия). Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

РАЗДЕЛ II: КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной программе определяется календарным учебном графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172 -14, пункт 8.3, приложение №3).

Начало образовательного процесса – 2 сентября

Окончание учебного года - 30 мая

Всего по программе - 36 часов

Всего учебных недель (продолжительность учебного года) - 36 недель.

Режим работы: 1 раза в неделю по 1 часу.

Таблица 2.

Календарный учебный график

№	Год обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
1	первый	36	36	36	1 раз в неделю по 1 часу
ИТОГО			36	36	36

2.2. Формы аттестации (контроля) и оценочные материалы:

Способы проверки результатов:

- зачеты по теоретическим основам знаний (в течение года);
- диагностика уровня воспитанности
- мониторинг личностного развития воспитанников
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (в течение года);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (в течение года);
- анкетирование;
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников

2.3. Условия реализации программы

Материально-технические условия реализации дополнительной общеобразовательной программы:

Спортивный инвентарь:

Оборудование спортзала, мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные. Палка гимнастическая. Скакалка детская. Мат гимнастический. Кегли. Обруч пластиковый детский. Флажки: разметочные с опорой, стартовые. Рулетка измерительная. Щит баскетбольный тренировочный. Волейбольная сетка универсальная. Сетка волейбольная. Аптечка.

Мультимедийное оборудование.

Учебно-методическое обеспечение.

Кадровое обеспечение: реализации дополнительной общеобразовательной программы

Программу реализует: Коваленко Ю.В.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «АРАДАНСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Крепкий орешек»

Возраст обучающихся: 7-10 лет
Педагог, реализующий программу:
Коваленко Ю.В.

Арадан
2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

<p>Цель рабочей программы на текущий учебный год:</p>	<p><i>Целью</i> школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.</p>
<p>Задачи программы:</p>	<ul style="list-style-type: none">• -укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;• -формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;• -овладение школой движений;• -развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;• -формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных)• - способность выработки представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о

	<p>соблюдении правил техники безопасности во время занятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> • -формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; • -приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта; • -воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.
<p>Условия организации образовательного процесса</p>	<p>Количество учебных часов по программе – 36 часов.</p>
<p>Режим занятий</p>	<p>1 раз в неделю по 1 часу. Продолжительность учебного часа 45 мин</p>
<p>Ожидаемые результаты</p>	<p>Личностными результатами спортивного клуба «Крепкий орешек» являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • -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;

Метапредметными

результатами спортивного клуба «Крепкий орешек» является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

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

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД

- Планирование учебного сотрудничества с учителем 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

выражать 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.

- -сформировать навыки позитивного коммуникативного общения

Ожидаемый результат:

У выпускника начальной школы выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми и сформировано начальное представление о культуре движения;

младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;

обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;

умение работать в коллективе.

Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия). Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение

	<p>допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.</p>
<p>Формы аттестации</p>	<p>-сдача контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка и др.); - мониторинг выполнения норм</p>

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

№ п/п	Тема	Кол-во часов
Игры с элементами легкой атлетики		
1	Встречная эстафета. «Кто раньше»	1
2	Встречная эстафета. «Волк и ягненок»	1
3	Эстафета со скакалкой.	1
4	Игра «Смена номеров».	1
5	Игровые упражнения с малыми мячами.	1
6	Игра «Рыбная ловля»	1
7	Игра «Зима-лето»	1
8	Игра «Волк во рву»	1
9	Эстафета с мячами	1
10	Игра «Космонавты»	1
11	Повторение изученных игр	1
Игры с элементами пионербола		
12	Игра «Защита укрепления»	1
13	Передачи в круге	1
14	Игра «Снежинки»	1
15	Игра «Ракета и в яблочко»	1
16	«Эстафета с волейбольным мячом»	1
17	Игра «Вышибалы»	1
18	Игра «Охотники и лисицы»	1
19	Игры по выбору учащихся	1
20	Игра «Борьба за мяч»	1
21	Игра «Перестрелка»	1
22	Повторение изученных игр	1
Подвижные игры с элементами спортивных игр		
23	Игра "Снайперы"	1
24	Ирга "Умники и умницы"	1
25	«Эстафета с мячами»	1
26	«Мини-футбол»	1
27	Игра «Кто точнее?»	1
28	Игра «Картошка»	1
29	Игра «Мяч соседу»	1
30	Эстафета с мячом. Бег по линиям.	1
31	Игра «Акулы и рыбешки»	1
32	«Пионербол»	1
33	«Мини-футбол».	1
34	Мини футбол	1
35	Игры по выбору	1
36	Повторение изученных игр	1

РАЗДЕЛ III: СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура. М.: Юрайт, 2024. 451 с.
2. Ангелова О. Ю. Основы инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. М.: Лань, 2023. 102 с.
3. Андриянова Е. Ю. Спортивная медицина. М.: Юрайт, 2023. 342 с.
4. Бабушкин Г. Д. Психолого-педагогические особенности подготовки спортсменов к соревновательной деятельности. Учебное пособие для вузов, 3-е изд. М.: Лань, 2023. 348 с.
5. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2023. 182 с.
6. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2023. 182 с.
7. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.