

Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 20 имени П.И.Батова

УТВЕРЖДАЮ

Директор СОШ № 20 имени П.И.Батова

С.В.Кочегарова



Приказ № _____

От « ____ » _____ 20__ г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Построим Здравоград»**

Направленность: физкультурно-спортивное

Возраст учащихся: 8-11 лет

Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:

Мухина Алена Игоревна

учитель физической культуры

2020 год

Данная программа разработана с целью организации и занятости детей в каникулярное время, каникулы должны быть для ученика периодом, когда через систему организованного досуга он получает новый заряд энергии. Она позволяет развить индивидуальные творческие способности школьников, исполнительность, артистизм, научить анализировать и понимать органическую ценность народной культуры, программа позволяет детям получить дополнительную информацию по изучаемым в школе предметам (литературе, истории, музыке, рисованию).

Каникулярная программа «Построим Здравград» разработана с целью совершенствования условий активного, разнопланового – развивающего отдыха детей, профилактики безнадзорности учащихся. Классные коллективы, в которых работают тьюторы. Включают в себя детей из семей разных социальных категорий: многодетных, малообеспеченных, социально – неблагополучных, опекунских, коренной национальности. Три человека состоит ОДН, только у 35% учащихся организованный досуг, остальные учащиеся остаются без присмотра.

Анализ анкет проведенных среди учащихся и их родителей показал, что 70% учащихся 1-4 классов на каникулах находятся дома. По итогам мониторинга – большую часть свободного времени дети проводят за компьютером и у телевизоров. 60% родителей из-за занятости не уделяют достаточно времени, чтобы проконтролировать свободный досуг ребенка. Поэтому 70% родителей заинтересованы в организации отдыха детей во время школьных каникул.

Основные принципы:

- целостности, системности и преемственности предполагаемых результатов;
- открытости и доступности системы деятельности ШСК;
- индивидуального подхода

ШСК «Феникс» - общественное объединение создан на основании приказа директора школы и функционирует в соответствии с Уставом школы и положением о спортивном клубе, согласованным на заседании УВЦ и утвержденным директором школы.

Физкультурно-спортивный клуб осуществляет свою деятельность совместно с Наблюдательным советом, Советом родителей и педагогическим советом школы.

Цель: создание целостной системы каникулярного отдыха, обеспечивающей физическое и психическое здоровье детей, активизацию их творческого потенциала и вовлечение их в социально значимую деятельность.

Программный материал предполагает решение следующих **основных задач:**

Обучающие:

- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;

- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Программа «Построим здоровоград» позволяет проводить соревнования с учащимися в возрасте 8-11 лет как в учебное, так и в каникулярное время.

Деятельность учреждения в каникулярное время строится на основе **принципов:**

1. Принцип признания права ребенка на свободное самоопределение и самореализацию, на свободу выбора направлений и форм творческой деятельности.
2. Принцип единства и целостности воспитательно-образовательного пространства (обучении, воспитание, развитие).
3. Принцип развития индивидуальности каждого ребенка в практике воспитательно-образовательного процесса.
4. Принцип творческого сотрудничества.

Занятия проводятся в каникулярное время.

Планируемые результаты:

- повышение интереса детей к занятиям спортом.
- повышение уровня развития физических качеств
- адаптация организма к физическим нагрузкам;
- формирование основ здорового образа жизни;
- умение работать в команде
- знание правил игры в футбол и техники безопасности
- выступление на соревнованиях

Формы контроля планируемых результатов - участие в соревнованиях

- а) внутришкольные соревнования
- б) районные соревнования
- в) товарищеские игры.

Содержание программы

Определяя содержание программы, мы руководствовались тем, что в воспитание каникул не бывает. Особенно для ученических коллективов, которые являются участниками данной программы. Так как они включают в себя детей, из семей разных социальных категорий, в том числе и социально-неблагополучных, поэтому особое внимание необходимо уделять их занятости в каникулярное время. Одна из задач программы – сделать это время интересным, полезным и незабываемым, формировать здоровую личность, способную к адаптации и самореализации в различных социальных сферах: семье, школе, социуме. Содержание программы предусматривает следующие формы деятельности: соревнования, игры на свежем воздухе, конкурсы, викторины, беседы.

Всё это поможет улучшению физического и психологического здоровья учащихся, повышению ученической мотивации, оценке и развитию своих творческих способностей, повышению уровня сплочённости коллектива.

1 раздел: Занимательное ПДД

2 раздел: Самбо в школы

3 раздел: Веселые старты

4 раздел: Муравейник

№ п/п	Содержание (наименование) Раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
1.	Занимательное ПДД	8			Участие в соревнованиях
2	Самбо в школы	8			
3	Веселые старты	8			
4	Муравейник	8			
		Всего 32	Теория в процессе занятий	Практика 32	

Методическое обеспечение программы.

Формы организации работы:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования.

Принципы организации обучения:

- принцип доступности и индивидуализации;
- принцип постепенности;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип сознательности и активности;
- принцип наглядности.

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса

- словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор;
- наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий;
- методы ориентирования;
- практический метод ;
- игровой метод;
- соревновательный метод;

Материально - техническое обеспечение

1. Спортзал
2. Ворота – 2 шт;
3. Футбольные мячи - 15 шт;
4. Набивные мячи - 5 шт;
5. Скакалки - 15 шт;
6. Гимнастические маты - 10 шт;
7. Гантели различной массы – 20 пар;
8. Насос ручной со штуцером - 2 шт;
9. Ноутбук – 1 шт.

- 10.пришкольный стадион либо спортивный зал с волейбольной и баскетбольной площадкой с вентиляцией, хорошим освещением и раздевалкой, необходимым температурным режимом;
- 11.сетка волейбольная;
- 12.мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные (от 15 шт.);
- 13.мячи набивные 1, 2, 3 кг.
- 14.гимнастическая стенка (шведская),
15. гимнастические скамейки,
16. гимнастические маты,
17. скакалки,
18. гимнастические палки,
19. секундомер,
20. рулетка измерительная,
21. свисток,
22. палочки эстафетные,
23. обручи спортивные,
24. ведерки детские,
25. кубики (шарики) детские пластиковые (9 шт.),
26. конусы игровые.

**Оценочные материалы
по физической подготовке**

Этапы начальной подготовки и учебно-тренировочной.

1. Бег 30 м.
2. Бег с изменением направления (5х6 м).
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
5. Бег 92 м с изменением направления («елочка»).
6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

Ожидаемые результаты:

- расширение возможностей для развития и саморазвития личности ребенка, реализация его интересов; формирование опыта социального взаимодействия
- осмысление детьми и родителями досуга как личностной и социальной ценности; определение степени и форм своего участия в нем;
- реализация новых педагогических технологий и проектов в области организации досуга детей и подростков;
- профилактика безнадзорности и правонарушений среди несовершеннолетних;
- интеграция деятельности образовательных и социальных учреждений;
- развитие и укрепление материальной базы учреждения.

Мониторинг достижения заявленных результатов.

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 3 раза в год (октябрь, январь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала занятий по программе	Дата окончания занятий по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	28.10.2019	31.10.2018	1	4	16	4 часа в день
	23.03.2020	26.03.2020	1	4	16	4 часа в день

Тематическое планирование

Тема	Кол-во часов		Содержание занятий
	Теория	практика	
Занимательное ПДД	В процессе	2 часа	Организация и проведение мероприятия «Занимательное ПДД» для 1 классов Развивающий мультфильм https://www.youtube.com/watch?v=epFoPA5dsNc правила дорожного движения ПДД для малышей. Развивающий мультфильм https://www.youtube.com/watch?v=BpSaciKszhQ
Самбо в школы	В процессе	2 часа	Организация и проведение мероприятия «Самбо в школы» для 2 классов Разминка https://www.youtube.com/watch?v=NZQ1CUgRzOc
Веселые старты	В процессе	2 часа	Организация и проведение мероприятия «Веселые старты» для 3 классов
Муравейник	В процессе	2 часа	Организация и проведение мероприятия «Муравейник» для 4 классов
Занимательное ПДД	В процессе	2 часа	Организация и проведение мероприятия «Занимательное ПДД» для 2 классов Уроки ПДД https://www.youtube.com/watch?v=KsH1CkbfCUQ
Самбо в школы	В процессе	2 часа	Организация и проведение мероприятия «Самбо в школы» для 3 классов Юные самбисты обучающее видео https://www.youtube.com/watch?v=3YiGvr5ilrg
Веселые старты	В процессе	2 часа	Организация и проведение мероприятия «Веселые старты» для 4 классов Игры для компании https://www.youtube.com/watch?v=IAFYYrzZRZo
Муравейник	В процессе	2 часа	Организация и проведение мероприятия «Муравейник» для 1 классов
Занимательное	В процессе	2 часа	Организация и проведение мероприятия «Занимательное ПДД» для 3 классов

ПДД			Обучающее видео https://www.youtube.com/watch?v=KkBzBDLQ73Y Знаки https://www.youtube.com/watch?v=OjF-k2gJRpc
Самбо в школы	В процессе	2 часа	Организация и проведение мероприятия «Самбо в школы» для 4 классов Юные самбисты обучающее видео https://www.youtube.com/watch?v=3YiGvr5i1rg
Веселые старты	В процессе	2 часа	Организация и проведение мероприятия «Веселые старты» для 1 классов
Муравейник	В процессе	2 часа	Организация и проведение мероприятия «Муравейник» для 2 классов
Занимательное ПДД	В процессе	2 часа	Организация и проведение мероприятия «Занимательное ПДД» для 4 классов Обучающее видео https://www.youtube.com/watch?v=U_b4A6wxLuY Знаки https://www.youtube.com/watch?v=OjF-k2gJRpc
Самбо в школы	В процессе	2 часа	Организация и проведение мероприятия «Самбо в школы» для 1 классов
Веселые старты	В процессе	2 часа	Организация и проведение мероприятия «Веселые старты» для 2 классов
Муравейник	В процессе	2 часа	Организация и проведение мероприятия «Муравейник» для 3 классов

Литература для педагогов

1. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома: Практическое пособие. - М.:АРКТИ,2005.-176с.
2. Болонов Г.П. Физкультура в начальной школе: Методическое пособие.-М.:ТЦ Сфера,2005.-128с
3. Вакуленко Ю.А. Физкультминутки: упражнения, игры, комплексы движений, импровизации.-Волгоград: учитель,2007.-106с
4. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья.1-5 классы. - М.:ВАКО,2004.-152с.
5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Методическое пособие.– М.:Изд-во НЦ ЭНАС,2004. – 136 с.
6. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: Методическое пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС,2006. – 184 с.
7. Левина С.А., Тукачева С.И. Физкультминутки.- Волгоград:Учитель,2006.-76с.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.:Просвещение,2010.-127с.
9. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников: метод.пособие/С.Д.Поляков,С.В.Хрущев,И.Т.Корнеева,М.В.Кузнецова,А.М.Соболев.-М.: Айрис-пресс,2006.-96с
10. Настольная книга учителя физической культуры/Под ред.проф. Л.Б.Кофмана.-М.:Физкультура и спорт,1998.-496с.
11. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: Учеб. пособие/Под ред. Н.В.Сократова.-М.:ТЦ Сфера,2005.-224с.
12. CD «Общая биология»
13. CD «Спорт в школе» за 2005, 2006 года

Литература для учащихся

1. Мой друг – физкультура: учеб. Для учащихся 1-4 кл. нач.шк./В.И.Лях.-М.:Просвещение,2006-190с
2. Детская энциклопедия открытий-М.: ООО «Издательство АСТ»,2004.-413с
3. Воробьев В.А.,Ткач О.С.Игровой материал по лыжной подготовке: Методические рекомендации.-Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2001.-43с

