МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЕПОСТОЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

 Принято на заседании УТВЕРЖДАЮ

педагогического совета Директор МБОУ

Протокол № 4 «Среднепостольская СОШ»

от 17 апреля 2025 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Казанцева С.Р.

Приказ № 100 от 28.04.25

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**«Веселое лето»**

Физкультурно-спортивной направленности

Возраст детей: 7-10 лет

Срок реализации программы: 1 месяц

Составитель:

Исупова Алена Аркадьевна

Педагог дополнительного образования

Средний Постол, 2025

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Веселое лето» составлена на основе программы методиста МБОУ ДО «Центр внешкольной работы» с. Завьялово Кельмаковой Евгении Ивановны в соответствии с действующим законодательством, Уставом и локальными актами учреждения.

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность,** является ознакомительной по уровню освоения.

Различные виды игр позволяют направленно развивать и совершенствовать двигательные функции учащихся, в результате чего формируется новый, более высокий уровень развития таких физических качеств, как быстрота, сила, ловкость, выносливость, осваиваются новые виды движений.

**Актуальность программы** в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания.

**Отличительной особенностью** данной программы является систематическое и последовательное обучение, программа нацелена на гармоничное физическое развитие и формированию личности обучающихся. Преимущество данной программы выражено в развитии познавательного интереса к подвижным играм, достижении более высокого уровня развития двигательных способностей.

**Новизна программы** заключается в том, что игровые формы, связанные с физическим компонентом, позволяют решить целый комплекс вопросов в работе с детьми, удовлетворить их потребность в движении, научить владеть своим телом, развивать не только физические, но и умственные, творческие способности. Эмоциональный подъем во время игры создаёт у детей повышенный тонус всего организма. В целях наиболее эффективного выявления и использования ресурсов игры широко применяются подвижные игры и эстафеты. Подвижные игры и эстафеты, в которых участвует весь коллектив, несут в себе большой эмоциональный заряд, а это способствует более полноценному отдыху. Данные игры проводятся как на свежем воздухе, так и в спортзале.

**Педагогическая целесообразность.** Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания, личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитания инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Основная задача педагога заключается в том, чтобы научить детей играть активно и самостоятельно.

**Адресат программы:** учащиеся 7-10 лет. Наполняемость групп детей составляет от 10 до 25 человек.

Младший школьный возраст характеризуется достаточным развитием сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Это позволяет проводить игры со значительной интенсивностью действий. Дети способны проявлять большую двигательную активность в играх, особенно в тех случаях, когда прыжки, бег и другие действия, требующие большой затраты сил и энергии. Однако, несмотря на большую подвижность, дети быстро утомляются, особенно при выполнении однообразных действий. Поэтому в ходе игр важны короткие перерывы для отдыха. Этим возрастным особенностям отвечают игры типа перебежек («День и ночь», «Вызов номеров», и др.). У школьников в этом возрасте преобладает предметно образное мышление. Игры носят сюжетный характер, проявления творческой активности. Внимание младших школьников недостаточно устойчиво, быстро рассеивается, часто переключается с одного предмета на другой. Поэтому им предлагают недлительные подвижные игры, в которых большая подвижность участников чередуется с кратковременными передышками. Игры состоят из разнообразных, свободных, простых движений, причем в работу вовлекаются большие мышечные группы. Недостаточной устойчивостью внимания и относительно слабо развитыми волевыми качествами детей 7-9 лет объясняется простота и немногочисленность правил игры. Тем не менее, взаимодействия участников здесь сложнее, нежели в играх дошкольников; повышается ответственность играющих перед коллективом, у детей развивается активность, самостоятельность, любознательность, они стремятся немедленно и одновременно включаться в организуемые игры. Играющие дети стараются в сравнительно короткий срок добиваться конкретных целей; им еще не хватает выдержки, настойчивости. У них часто меняется настроение. Они легко огорчаются при неудачах в игре, но, увлекшись игрой, скоро забывают о своих обидах.

Наиболее ярко, полно и глубоко учащиеся воспринимают и усваивают то, что они видят, слышат, наблюдают. Однако образное, предметное мышление ребенка в этом возрасте начинает уступать место мышлению понятия о познаваемых предметах и явлениях окружающей действительности. Возникают благоприятные возможности для правления больше сознательности в игровых действиях, приобретается умение расчленять впечатления, сопоставлять и сравнивать наблюдаемое. Наблюдая в играх за своими товарищами, дети все критичнее относятся к их поступкам и действиям. Способность отвлеченно, критически мыслить, сознательно контролировать движения позволяет ученикам успешно усваивать новые, более сложные правила и условия игр, выполнять в играх действия, объясняемые и показываемые учителем.

**Практическая значимость для целевой группы** заключается в возможности реализации программы как в условиях учреждений дополнительного образования детей, так и в условиях общеобразовательных школ, ввиду доступности предложенных средств подготовки обучающихся.

**Преемственность программы.** Обучаясь по программе «Веселое лето», учащиеся выполняют упражнения, изученные на уроках физической культуры, что позволяет совершенствовать изученные навыки по данному предмету школьной программы.

**Объем и срок освоения программы.** Программа «Веселое лето» рассчитана на 1 месяц обучения, общее количество часов - 12.

**Особенности реализации образовательного процесса.**

**Формы занятий:** эстафеты; сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра; беседы по воспитательным эффектам подвижных игр.

**Формы организации занятий:** коллективная, групповая.

Для решения задачи сохранения здоровья и формирования здоровьесберегающего спортивно-ориентированного стиля жизни учащихся, учебно-образовательный процесс строится согласно приоритетам здоровьесберегающих технологий, с применением следующих групп средств: средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические факторы.

**Форма обучения** – очная.

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

**Цель и задачи программы**

**Цель:** укрепление здоровья обучающихся, содействие правильному физическому развитию детей младшего школьного возраста.

**Задачи:**

* формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни у обучающихся;
* обучение основным приёмам, техникам и простейшим тактическим действиям в подвижных играх;
* развитие активности, внимательности, умения работать в группе.

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| всег о | теори я | практик а |  |
|  | Вводное занятие.  Инструктаж по ТБ | 1 | 1 | - |  |
|  | Общеразвивающие упражнения.  Игры на внимание | 2 | - | 2 |  |
|  | Игры для совершенствования физических качеств | 2 | 1 | 1 |  |
|  | Игры для развития  быстроты и координации движений. Игры-эстафеты. | 4 | 1 | 3 |  |
|  | Игры для обучения и закрепления бросания и ловли мяча | 2 | 1 | 1 |  |
|  | Итоговое занятие | 1 | - | 1 | Педагогическое наблюдение,  тест, игра |
|  | **Итого** | **12** | **4** | **8** |  |

**Содержание программы**

**Тема 1.** **Вводное занятие. Инструктаж по ТБ**

*Теория.* Правила техники безопасности в спортивном зале. Основные требования к занятиям. Ознакомление с требованиями к спортивной форме. Название спортивного инвентаря и безопасное его использование.

**Тема 2.** **Общеразвивающие упражнения. Игры на внимание.**

*Практика.* Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для развития дистанционной скорости. упражнения для развития ловкости, гибкости, быстроты, внимания.Игры на внимание: «Класс, смирно», «Запрещенное движение», «Летает, не летает».

**Тема 3. Игры для совершенствования физических качеств.**

*Теория.* Правила безопасности при выполнении упражнений.

*Практика.* Развитие физических качеств. Проведение полосы препятствий.

**Тема 4. Игры для развития быстроты и координации движений. Игры-эстафеты.**

*Теория.* Правила техники безопасности при беге. Техника бега. Основные правила при беге.

*Практика.* Бег трусцой. Бег с последующим ускорением. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с высокого старта. Игры: «К своим флажкам», «Пустое место», «Воробьи, вороны», «Вызов номеров», «На болоте», «Баба-Яга», «Сороконожка».

**Тема 5. Игры для обучения и закрепления в бросании и ловли мяча.**

*Теория.* Правила техники безопасности при выполнении бросков и ловли мяча. Основные правила при бросках и ловли мяча. Название игр с мячом. Иметь представление об играх с мячом.

*Практика.* Ловля и передача мяча. Передачи мяча в парах. Ведение мяча. Упражнение с мячами «Школа мяча», «Мяч соседу», эстафеты с мячом.

**Тема 6. Итоговое занятие.**

*Практика.* Разминка. Проведение веселых стартов.

**Планируемые результаты**

Предметные

Учащиеся овладеют знаниями:

* о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
* об основных приёмах, техниках и простейших тактических действий в подвижных играх.

Личностные

У учащихся будут сформированы:

* учебно-познавательный интерес, желание приобретать новые знания, умения, совершенствовать имеющиеся;
* установка на здоровый образ жизни.

Метапредметные

Учащиеся будут уметь работать в группе — устанавливать рабочие отношения, интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми.

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| День недели | Год обучения, форма занятия | | |
| 1 | | |
| Теория (Т) | Практика (П) | Контроль (К) |
| 04.06.2025 | Т |  |  |
| 06.06.2025 |  | П |  |
| 11.06.2025 | Т | П |  |
| 13.06.2025 | Т | П |  |
| 18.06.2025 | Т | П |  |
| 20.06.2025 |  |  | К |
| **ИТОГО** | **4** | **7** | **1** |

Т - теория, П - практика, К - контроль

**Условия реализации программы**

Кадровые ресурсы: учебные занятия проводит педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее профессиональное педагогическое образование.

Материально-технические ресурсы:

* спортивный зал;
* спортивный инвентарь;
* специальная форма и обувь для занятий;
* наличие раздевалки для учащихся и педагога

Информационные ресурсы: методические разработки, дидактический материал, Интернет – ресурсы.

# Контрольно-измерительные материалы

Оценка образовательных результатов учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе осуществляется через педагогическое наблюдение.

***Диагностическая карта «Уровень результатов освоения программы»***

***(Предметные результаты)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **ФИ учащихся** | **Критерии оценивания** | | |
| **Высокий (В)** | **Средний (С)** | **Низкий (Н)** |
|  |  |  |  |  |

**Низкий:** Учащийся допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнениях. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке. Допускает нарушение правил в подвижных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности. Снижен интерес к физическим упражнениям.

**Средний:** Учащийся технически правильно выполняет большинство физических упражнений, проявляет при этом должные усилия, активность и интерес. Способен оценивать движения других детей, упорен в достижении своей цели и положительного результата.

**Высокий:** Учащийся уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Проявляет самоконтроль и самооценку. Проявляет элементы творчества и двигательной деятельности, самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру. Интерес к физическим упражнениям высокий, стойкий.

**Тест «Уровень сотрудничества в детском коллективе» Д.Б.Эльконина**

**(метапредметные результаты)**

1. Ребята стараются хорошо выполнять дела, полезные всем.
2. Когда мы собираемся вместе, мы обязательно говорим о делах группы.
3. Для нас важно, чтобы каждый в классе мог высказывать свое мнение.
4. У нас получается лучше, если мы что-то делаем все вместе, а не каждый по отдельности.
5. После занятий мы не спешим расходиться и продолжаем общаться друг с другом.
6. Мы участвуем в чем-то, если рассчитываем на награду или успех.
7. Педагогу с нами интересно.
8. Если педагог предлагает нам, что делать, он учитывает наши мнения.
9. Педагог стремится, чтобы каждый в группе понимал, зачем мы делаем то или иное дело.
10. Ребята нашей группы всегда хорошо себя ведут.
11. Мы согласны на трудную работу, если она нужна кружку.
12. Мы заботимся о том, чтобы наша группа была самой дружной.
13. Лидером группы может быть тот, кто выражает мнение других ребят.
14. Если дело интересное, то вся группа в нем активно учувствует.
15. В общих делах группы нам больше всего нравится помогать друг другу.
16. Нас легче вовлечь в дело, если доказать его пользу для каждого.
17. Дело идет намного лучше, когда с нами педагог.
18. При затруднениях мы свободно обращаемся к педагогу.
19. Если дело не удается, педагог делит ответственность с нами.
20. В нашей группе ребята всегда и во всем правы.

**Ключ, обработка и интерпретация результатов**  
Все 20 утверждений представляют собой 10 шкал, хотя при обработке результатов возможно рассматривать ответы школьников по каждому из 20 утверждений отдельно. В соответствии с порядковым номером утверждений от №1 до №10 (и аналогично от №11 до №20) это следующие шкалы:

1. (1) – ценность кружка. При высоких значениях: активность в общих делах, включенность в ритм жизни творческого объединения, широкий круг общения в коллективе.
2. (2) – ценность группы. При высоких значениях: ориентация на группу как на центр жизни, включенность в дела группы, акцентирование групповых интересов.
3. (3) – ценность личности. При высоких значениях: ориентация на личность, индивидуальность, приоритет самостоятельности, свободного самовыражения, личной позиции.
4. (4) – ценность творчества. При высоких значениях: ориентация на творческое участие, интересное дело, совместную продуктивную деятельность.
5. (5) – ценность диалога. При высоких значениях: ориентация на общение, дружеские отношения, эмпатия, забота об интересах окружающих.
6. (6) – ценность рефлексии. При высоких значениях: ориентация на самоанализ, оценивание и рефлексивное понимание собственных интересов и потребностей.
7. (7) – оценка креативности педагога. При высоких значениях: восприятие педагога как творческого лидера, выдумщика и деятельного участника общих дел.
8. (8) – оценка диалогичности педагога. При высоких значениях: восприятие педагога как эмоционального лидера , авторитетного взрослого, способного понять и помочь.
9. (9) – оценка рефлексивности педагога. При высоких значениях: восприятие педагога как интеллектуального лидера, аналитика ситуации в группе, принимающего ответственные решения.
10. (10) – откровенность. Оценка достоверности результатов, так как измеряет установку учащихся на критичность к социально одобряемым ответам. Низкая откровенность ответов (низкая самокритичность) может свидетельствовать, несмотря на высокие оценки по другим шкалам, о неблагополучии во взаимоотношениях и выраженной социальной тревожности.

Для обработки результатов необходимо определить количественные значения по каждой шкале. За каждый ответ засчитывается 1 балл (кроме утверждений №10 и №20, где 1 балл засчитывается за каждый (–) ответ. За каждый (?) ответ засчитывается 0,5 балла.

Баллы по каждой шкале суммируются и переводятся в проценты от 0 до 100%. Кроме того, вычисляется средний балл как среднее арифметическое всех десяти шкал. Полученные результаты изображаются графически.  
**Важно**: подсчитываются и анализируются только групповые результаты, все ответы учащихся анонимны.  
Для простоты анализа считают результаты:

1. низкий – ниже 60%,
2. нормальный – в интервале 60-80%,
3. высокий – в интервале 80-100%.

Особо интерпретируются результаты шкалы №10: при значениях ниже 50% результаты теста перепроверяются как недостоверные, при значениях в области 50-60% речь идет о пониженной самокритичности, выраженной социальной тревожности, стремлении выглядеть лучше в глазах окружающих взрослых.

**Игра «Закончи предложения» (личностные результаты)**

Детям предлагается игра «Закончи предложения». «Я буду начинать предложение, а ты его заканчивай».

1. Мое здоровье …

2. Больной ребенок …

3. Я хочу, чтобы мое здоровье было …

4. Когда у человека что-то болит, то он …

5. Если бы у меня была волшебная палочка здоровья, я бы …

6. Когда мой друг болеет, то я …

7. Когда я думаю о здоровье, то представляю себе …

8. Иногда я болею, потому что …

9. Здоровый человек может …

10. Когда мы с мамой идем к врачу, то я думаю …

**Оценка ответов:**

2 балла - адекватный, исчерпывающий ответ;

1 балл - недостаточно адекватный ответ;

0 баллов - отказ отвечать или неадекватное завершение предложения.

**Высокий уровень** (16 баллов и больше) ‒ ребенок с интересом принимает участие в игре, проявляет активность. Все предложения имеют адекватное, исчерпывающее завершение, при этом обнаруживается валеологическая компетентность ребенка. Ребенок демонстрирует высокую мотивацию к здоровому образу жизни, осознанное отношение к своему здоровью, понимание необходимости заботиться о нем, знание правил здоровой жизни. Проявляет желание оказывать помощь, заботиться, совершать действия здоровьесберегающего характера.

**Средний уровень** (от 8 до 15 баллов) ‒ ребенка интересует лишь часть вопросов беседы, он проявляет избирательную активность. Более половины предложений имеют адекватное, исчерпывающее завершение, иногда проявляется валеологическая компетентность (способность поддержания здоровья). Ребенок демонстрирует неустойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни, недостаточное понимание необходимости заботиться о 54 своем здоровье. Знание правил здорового поведения и желание следовать им прослеживается лишь в части ответов.

**Низкий уровень** (менее 8 баллов) ‒ ребенка практически не интересует тема предложенной ему игры, он не проявляет в ней активности. Большинство предложений имеет неадекватные, неполные завершения. Некоторые предложения ребенок не может закончить. Он обладает неустойчивой мотивацией или не мотивирован к ведению здорового образа жизни, не готов совершать действия здоровьесберегающего характера, не задумывается об этом. Не проявляет желания заботиться, оказывать помощь, демонстрирует непонимание необходимости выполнять правила здоровой жизни.

**Методическое обеспечение программы**

**Описание приёмов и методов организации учебно-воспитательного процесса.**

Основными видами деятельности являются информационно-рецептивная, репродуктивная.

Информационно-рецептивная деятельность учащихся предусма­тривает освоение учебной информации через рассказ педагога, бе­седу, самостоятельную работу с литературой.

Репродуктивная деятельность учащихся направлена на овладе­ние ими умениями и навыками посредством выполнения учебных заданий и физических упражнений.

При обучении используются основные методы организации и осу­ществления учебно-тренировочного процесса как словесный, на­глядный, игровой, практический. Выбор методов обучения зависит от темы и формы занятий. При этом в про­цессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

**Рабочая программа воспитания, календарный план воспитательной работы**

**Цель:** Воспитание здорового образа жизни.

**Задачи:**

* Формирование культуры здоровья и здорового образа жизни;
* Организация и проведение воспитательных мероприятий с обучающимися и их родителями (законными представителями).

**Планируемые результаты:**

* Сформирована культура здоровья и здорового образа жизни;
* Организованы и проведены воспитательные мероприятия с обучающимися и их родителями (законными представителями).

**Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Форма и название мероприятия** | **Сроки проведения** |
| **Направление 1. Формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление и поддержка талантливых учащихся** | | | |
| 1 | *Участие в акции «Мы за ЗОЖ»* | Июнь |
| **Направление 2. Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, формирование общей культуры учащихся, профилактики экстремизма и радикализма** | | | |
| 1 | *Квест-игра «День России»* | Июнь |
| **Направление 3. Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация учащихся** | | | |
| 1 | *Викторина «Олимпийский час»* | Июнь |
| **Направление 4. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы** | | | |
| 1 | *Проведение инструктажей по ПБ, ТБ в здании, на занятиях* | Июнь |

**Список литературы**

1. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – СПб.:Питер,2017 – 400 с.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. – Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7лет. – М.: ТЦ Сфера,2018.
3. Вавилова Е.Н.–Развитие основных движений у детей 3-7лет. Системаработы.–М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2017г.
4. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1986. – 128 с.
5. Вареник Е.Н. – Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.:ТЦ Сфера, 2015г.
6. Воротилкина И. М. Физкультурно–оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. Москва «Издательство НЦЭНАС»,2014г.
7. Голицына Н. С. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. Москва, 2016г.
8. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие дляпедагогов дошкольных учреждений. – М.: Мозаика-Синтез,2012г.
9. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду. Издательство ГНОМи Д», 2017г.