

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 19 СЕЛА ЛУГАНСКОЕ
КРАСНОАРМЕЙСКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

Принята на заседании
методического(педагогического) совета
«27» мая 2023 г.
Протокол №4

Утверждаю:
Директор МБОУ
«СОШ № 19 с. Луганское»
_____ Н.А. Долбенчук
Приказ №_____ от «_____» г.

КРАТКОСРОЧНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Здоровое лето»

Направленность: физкультурно - спортивная
Возраст обучающихся: 7 - 13 лет
Срок реализации: 1 месяц

Автор-составитель:
Долбенчук Светлана Ивановна
педагог дополнительного образования

с. Луганское, 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Учебный (тематический) план
3. Содержание учебного (тематического) плана
4. Календарный учебный график
6. Методическое обеспечение программы
7. Организационно-педагогические условия реализации программы
8. Список литературы

Пояснительная записка

Лето – это прекрасная пора отдыха и бесконечного удовольствия от новых впечатлений. А для множества родителей это еще и время организации летней программы для своего ребенка. И первоочередной целью, конечно же, является максимальное оздоровление детского организма.

Именно летом у детей есть прекрасная возможность получить заряд здоровья на весь год. Многие родители задолго до наступления тепла начинают заботиться о том, где и как ребенок проведет лето. Конечно, лучший вариант – это отправить ребенка за город к родственникам либо в лагерь к морю. К сожалению, далеко не у каждой семьи есть такая возможность, и не всякий ребенок может самостоятельно организовать полезный и интересный досуг. Предоставленные сами себе дети в лучшем случае проводят лето «за компьютером», а в худшем - подвергаются влиянию улицы, дорожно-транспортным происшествиям, несчастным случаям и невольно попадают в группы риска.

Таким образом, разработка данной программы вызвана следующими факторами:

- невозможностью ребенка самостоятельно распланировать свой досуг в период летних каникул;
- повышением спроса родителей и детей на организованный отдых школьников;

- ростом правонарушений и асоциальных действий подростков в летний период;
- спадом творческой активности детей в летний период;
- модернизацией старых форм работы с детьми в каникулярный период и введением новых;
- необходимостью использования богатого творческого потенциала школьников и педагогов в реализации цели и задач программы.

Нормативно-правовое обеспечение:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ с изменениями и дополнениями от 29.12.2022 г.
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Приказ Министерства образования Саратовской области «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования в Саратовской области» от 21.05.2019г. №1077 с изменениями от 14.02.2020 г., 29.07.2021г.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
5. Устав МБОУ «СОШ № 19 с. Луганское».

Направленность программы.

Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровое лето» относится к физкультурно–спортивной направленности дополнительного образования детей, реализуется в период летних каникул, рассчитана на 16 часов для детей в возрасте от 7 до 13 лет.

Актуальность программы

Актуальность проблемы здорового воспитания детей в настоящее время несомненна. Школьникам, перенесшим какие-либо заболевания или часто и длительно болеющим, особенно необходима двигательная активность, благотворно влияющая на ослабленный организм.

Так же среди учащихся велик процент с неудовлетворительным состоянием здоровья, избыточной массой тела, предрасположенностью к частым заболеваниям, нарушениями осанки и опорно-двигательного аппарата, нервно-психическими отклонениями, кардиологическими, нарушениями зрения.

Растущий организм особенно нуждается в мышечной деятельности, поэтому недостаточная двигательная активность может привести к развитию целого ряда заболеваний.

Программа «Здоровое лето» соответствует конкретному заказу родителей (законных представителей) на воспитание физически и морально здоровой, социально-активной личности. - это ответ на вопрос, зачем современным детям в современных условиях нужна конкретная программа.

Новизна программы

Автор выстроил содержание программы таким образом, что полученные на занятиях теоретические знания, учащиеся применяют на практике, взаимодействуя с социальными партнёрами, (детские сады, пришкольные лагеря с дневным пребыванием детей) а так же, в рамках социальных проектов, при подготовке творческих работ, проведении деловых и ролевых игр, интеллектуально-познавательных и спортивно-оздоровительных мероприятий и т.д.

Гарантируется возможность выбора любой темы, где ребенок сможет реализовать свои потребности, получить разнообразные знания, умения и навыки и применить их в повседневной деятельности.

Адресат программы

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной образовательной программы от 7 до 13 лет. В ней учитываются следующие характерные особенности данного возраста.

Это самый долгий переходный период, который характеризуется рядом физических изменений. В это время происходит интенсивное развитие личности, ее второе рождение. Подростковый возраст — стадия онтогенетического развития между детством и взрослостью, которая характеризуется качественными изменениями, связанными с половым созреванием и вхождением во взрослую жизнь.

Этот возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью и резкими колебаниями настроения (от вспыльчивости до депрессии). Наиболее бурные реакции возникают при попытке кого-либо из окружающих ущемить самолюбие подростка.

Для подростков характерна полярность психики: целеустремленность, настойчивость и импульсивность. Неустойчивость может смениться безразличием, отсутствие стремлений и желаний что-либо делать, повышенная самоуверенность, безапелляционность в суждениях быстро сменяется ранимостью и неуверенностью в себе; потребность в общении сменяется желанием уединиться; развязность в поведении порой сочетается с застенчивостью; романтические настроения нередко граничат с цинизмом, расчетливостью; нежность, ласковость бывают на фоне недетской жестокости.

Характерной чертой этого возраста является любознательность, пытливість ума, стремление к познанию и информации, подросток стремится овладеть как можно большим количеством знаний, но, не обращая порой внимания, что знания надо систематизировать.

Одно из новообразований подросткового возраста – чувство взрослости. Когда говорят, что ребёнок взрослеет, имеют в виду становление его готовности к жизни в обществе взрослых людей, причём как равноправного участника этой жизни. Он объективно не может включиться во взрослую жизнь, но стремиться к ней и претендует на равные с взрослыми права. Изменить они пока ничего не могут, но внешне подражают взрослым. Отсюда и появляются атрибуты "псевдовзрослости": курение сигарет, тусовки у подъезда, поездки за город (внешнее проявление "я тоже имею свою личную жизнь"). Копируют любые отношения.

Внешний вид подростка - еще один источник конфликта. Меняется походка, манеры, внешний облик. Ещё совсем недавно свободно, легко двигавшийся мальчик начинает ходить вразвалку, опустив руки глубоко в карманы и сплёвывая через плечо. У него появляются новые выражения. Девочка начинает ревностно сравнивать свою одежду и причёску с образцами, которые она видит на улице и обложках журналов.

У подростка появляется своя позиция. Он считает себя уже достаточно взрослым и относится к себе как к взрослому. Желание, чтобы все (учителя, родители) относились к нему, как к равному, взрослому. Но при этом его не смутит, что прав он требует больше, чем берет на себя обязанностей. И отвечать за что-то подросток вовсе не желает, разве что на словах.

Основными новообразованиями в подростковом возрасте являются: сознательная регуляция своих поступков, умение учитывать чувства, интересы других людей и ориентироваться на них в своем поведении. Новообразования не возникают сами по себе, а являются итогом собственного опыта ребенка, полученного в результате активного включения в выполнение самых разных форм общественной деятельности.

В психическом развитии ребенка определяющим является не только характер его ведущей деятельности, но и характер той системы взаимоотношений с окружающими его людьми, в которую он вступает на различных этапах своего развития.

Общение подростков со сверстниками и взрослыми необходимо считать важнейшим условием их личностного развития.

Индивидуальные особенности программы:

Индивидуальной особенностью данной программы является создание равных условий для занятий физической культурой и спортом, для оздоровления детей в летний период.

Сроки реализации программы

Срок реализации программы 1 месяц (16 часов).

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю, по два академических (45 мин.) часа в неделю. Продолжительность перерыва между занятиями (перемена) 10 минут.

Цель программы

Организация отдыха, занятости и оздоровления детей в летний период, формирование ценностного отношения к себе, к своему здоровью и здоровью окружающих людей.

Задачи программы

- формировать интерес к занятиям физическими упражнениями
- развивать жизненно важные двигательные умения и навыки;
- обучить некоторым элементам спортивных игр футбол, волейбол, баскетбол;
- развивать умения сотрудничать в коллективе сверстников в процессе проведения подвижных игр и спортивных соревнований.

Планируемые результаты:

В результате реализации программы дети должны знать правила и последовательность выполнения общих развивающих упражнений, упражнений с предметами (скакалка, обруч), иметь общие представления об основных правилах соревнований и спортивных игр (футбол, волейбол, баскетбол). Они научатся

передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях; выполнять общеразвивающие упражнения, осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных и спортивных играх (футбол, волейбол, баскетбол).

Учебный план

№	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. 2 часа				
1.1.	Вводное занятие.	2	1	1	Собеседование.
2.	Экшен-тренинг на командообразование и сплочение коллектива. 2 часа.				
2.1	Программа экшен-тренинга.	2		2	Практическая работа
3.	Подвижные игры на воздухе. 2 часа.				
3.1	Виды игр.	2		2	Практическая работа
4.	Подвижные игры в помещении. 2 часа.				
4.1	Копилка подвижных игр.	2		2	Практическая работа
5.	Интеллектуально-развлекательные игры в помещении. 2 часа.				
5.1	Разработка сценария игры.	3		3	Практическая работа
6.	Спортивно-оздоровительные игры на воздухе. 2 часа.				
6.1	Спортивно-оздоровительные игры.	2		2	Практическая работа
7.	Итоговая аттестация. 2 часа.				
7.1	Итоговая аттестация учащихся.	3		3	Проведение мастер-класса
ИТОГО:		16	1	15	

Содержание

РАЗДЕЛ 1. Вводное занятие. 2 часа.

Тема 1.1 Вводное занятие.

Теория: Инструктаж по ОТ и ПБ. Презентация: «Общие требования. Особенности обучения по программе «Здоровое лето».

Практика: Собеседование. Учебная эвакуация.

Раздел 2. Экшен-тренинг на командообразование и сплочение коллектива. 2 часа.

Тема 2.1 Программа экшен-тренинга.

Практика: Работа в проектных группах. Мозговой штурм. Письменное оформление. Презентация и публичная защита. Разработка и оформление

атрибутики. Подготовка необходимого инвентаря. Социальная практика. Выход в социум (организация и проведение разработанного мероприятия).

Раздел 3. Подвижные игры на воздухе. 2 часа.

Тема 3.1 Виды игр.

Практика: Работа в проектных группах. Мозговой штурм. Письменное оформление. Презентация и публичная защита.

Подготовка атрибутов и инвентаря. Разработка и оформление атрибутики. Подготовка необходимого инвентаря. Социальная практика. Выход в социум (организация и проведение разработанного мероприятия).

Раздел 4. Подвижные игры в помещении. 2 часа.

Тема 4.1 Копилка подвижных игр.

Практика: Работа в проектных группах. Мозговой штурм. Письменное оформление. Презентация и публичная защита.

Подготовка атрибутов и инвентаря. Разработка и оформление атрибутики. Подготовка необходимого инвентаря. Социальная практика. Выход в социум (организация и проведение разработанного мероприятия).

Раздел 5. Интеллектуально-развлекательные игры в помещении. 2 часа.

Тема 5.1 Разработка сценария игры.

Практика: Работа в проектных группах. Мозговой штурм. Письменное оформление. Презентация и публичная защита.

Подготовка атрибутов и инвентаря. Разработка и оформление атрибутики. Подготовка необходимого инвентаря. Социальная практика. Выход в социум (организация и проведение разработанного мероприятия).

Раздел 6. Спортивно-оздоровительные игры на воздухе. 2 часа.

Тема 6.1 Спортивно-оздоровительные игры.

Практика: Работа в проектных группах. Мозговой штурм. Письменное оформление. Презентация и публичная защита. Подготовка атрибутов и инвентаря. Разработка и оформление атрибутики. Подготовка необходимого инвентаря. Социальная практика. Выход в социум (организация и проведение разработанного мероприятия).

Раздел 7. Итоговая аттестация. 3 часа.

Тема 7.1 Итоговая аттестация учащихся.

Практика: Мастер-класс. Тема по выбору учащихся.

ИТОГО: 16 часов.

Формы аттестации:

Первичный мониторинг, диагностическая карта, защита творческих работ, спортивный конкурс, соревнование, итоговый отчет.

Методическое обеспечение

№ п. п.	Тема программы	Форма занятия	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Дидактическое, материальное, техническое оснащение	Форма подведения итогов
1	Общие развивающие упражнения	Рассказ, беседа, Объяснение.	Словестный, практический показ	Специально оборудованный зал для проведения спортивных занятий, магнитофон и аудиокассеты (музыкальное сопровождение концертмейстера), спортивный инвентарь	Соревнования, «весёлая» эстафета
2	Упражнения с элементами гимнастики	Объяснение	Словестный, практический показ	специально оборудованный зал для проведения спортивных занятий, магнитофон и аудиокассеты (музыкальное сопровождение концертмейстера), ска-	Выполнение групповых упражнений с предметами
				калки, обручи	
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	Рассказ, Объяснение	Словестный, практически й показ, отработка элементов	специально оборудованный зал для проведения спортивных занятий или спортивная площадка, мячи (футбольные, баскетбольные, волейбольные), игровой инвентарь, магнитофон и аудиокассеты	Игры и эстафеты

Условия реализации программы

Основным условием набора обучающихся в группы является соответствующий возраст учащегося и личное заявление родителей (законных представителей) о зачислении.

Основным условием формирования групп является учёт пожеланий родителей (законных представителей) о согласии с расписанием занятий ребёнка. Оговариваются смена занятий, дни занятий и время занятий.

По количеству детей, участвующих в групповом занятии: минимальное количество учащихся в группе – 3 человека.

Кадровое обеспечение программы:

Педагог дополнительного образования.

Оценочные материалы:

В целях контроля и обобщения результатов , а также анализа деятельности отслеживания конечного результата предусмотрено:

- проведение тестирования;
- проведение игровых и спортивных мероприятий;
- анализ выполнения итоговой работы.

Методы и приемы

По способу организации занятия: словесный, наглядный, практический, игровой, метод проблемного изложения, методы стимулирования творческой активности;

По уровню деятельности учащихся: объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, частично-поисковые, исследовательские.

Дидактическое обеспечение

- Схемы и таблицы.
- Пособия по нормативно-правовой базе.
- Учебные фильмы.
- Спортивный инвентарь.
- Копилка игр.
- Копилка сценариев мероприятий.

Техническое обеспечение

Для занятий по программе необходимы следующие средства и материалы:

- ПК – 1 шт.;
- Ноутбук – 1 шт.;
- Принтер – 1 шт.;
- Сканер – 1 шт.;
- Проектор – 1 шт.;
- Демонстрационный экран – 1 шт.;
- Демонстрационная доска – 1 шт.;
- Музыкальный центр – 1 шт.;
- Фотоаппарат – 1 шт.;
- Спортивный инвентарь для проведения подвижных игр и спортивно-оздоровительных конкурсов;
- Инвентарь и атрибутика для проведения КТД и игр.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать лазать, метать: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 2011г..
2. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей: методическое пособие. – М.: Terra-Спорт, 2010г..
3. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Программа и программные требования. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2012г..
4. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практическое пособие. – Мн.: Высшая школа, 2010г..
5. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2010.
6. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. – М.: Радуга, 1982.
7. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка: Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.: Аркти, 2011г..
8. Настольная книга учителя физической культуры/Под ред. проф. Л.Б.

Кофмана. – М.: Физкультура и спорт, 2010г..

Для детей:

1. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М: Терра-Спорт, 2010г.
2. Е.В.Сулим »Детский фитнес» физкультурные занятия для детей 5 – 7 лет Творческий Центр Сфера 2014 год..
- 3.Е.А.Бабенко .О.М .Федоровская «Игры которые Лечат» для детей от 5 до 7 лет .издательство «ТЦ Сфера»2016г
- 4.Е.А .Алябьева . «Нескучная гимнастика» для детей 5 – 7 лет. .издательство «ТЦ Сфера»2014г
- 5.Л.И.Пензулаева «.Оздоровительная гимнастика» комплексы упражнений для детей 3 – 7 лет.2016 год

