

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5»

РАССМОТРЕНА На заседании методического объединения классных руководителей Протокол № 5 От 14 «апреля» 2025 г.	ПРИНЯТА Педагогическим советом Протокол № 9 От 14 «апреля» 2025 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «СОШ № 5» _____ Л.М.Скиба Приказ от 15 «апреля» 2025 г. № 324-ОД
---	--	---

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивный калейдоскоп»
профильного лагеря с дневным пребыванием
(срок реализации – 1 сезон, возраст детей - 7-17 лет)**

Авторы - составители:
Розинкова Валерия Андреевна,
учитель начальных классов,
начальник профильного лагеря с
дневным пребыванием;
Рогов Артем Евгеньевич,
учитель физической культуры

Бийск
2025

Информационная карта программы

1. Организация исполнитель

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №5»

2. Полное название программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности «Спортивный калейдоскоп»

3. Ф.И.О., должность автора

Снегирева Татьяна Анатольевна, учитель начальных классов, начальник
профильного лагеря на базе МБОУ «СОШ №5»,

Рогов Артем Евгеньевич, учитель физической культуры
МБОУ «СОШ №5»

4. Сведения о программе:

4.1 Нормативная база

Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ
«Об образовании в Российской Федерации»;

распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 №
1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования
детей»;

Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 597 «О
мерах по реализации государственной социальной политики»;

Указ Президента Российской Федерации от 01.06.2012 № 761 «О
национальной стратегии в интересах детей на 2012-2017 годы»;

приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от
29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления
образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным
программам»;

письмо Министерства культуры Российской Федерации от 19.11.2013
№ 191-0139/06-ГИ «Рекомендации по организации образовательной и
методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в
области искусств»;

постановление Главного государственного санитарного врача
Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН
2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству,
содержанию и организации режима работы образовательных организаций
дополнительного образования детей» (зарегистрировано в Минюсте РФ
20.08.2014, рег. № 33660);

Закон Алтайского края от 04.09.2013 № 56-ЗС «Об образовании в
Алтайском крае»;

постановление Администрации Алтайского края от 13.11.2012 №617
«Об утверждении стратегии действий в интересах детей в Алтайском крае на
2012-2017 годы».

4.2.Область применения

Дополнительное образование детей

4.3.Направленность

Физкультурно-спортивная

4.4.Уровень освоения программы

Базовый

4.5.Вид программы

Модифицированная

4.6.Целевая группа

7-17 лет

4.7.Срок реализации

1 сезон

Пояснительная записка

Здоровье ребенка, его физическое и психическое развитие, социальная адаптация в значительной степени определяются условиями его жизни. Именно на годы обучения ребенка в школе приходится период интенсивного развития организма. В настоящее время, когда под воздействием различных факторов идет стремительное ухудшение здоровья людей, предметом особой озабоченности являются дети и их здоровье.

Посещение спортивных кружков и секций постепенно входит в привычку большого количества людей. Дополнительный урок физической культуры в рамках школьной программы, городские дни здоровья, соревнования различного уровня – все это способствует активному вовлечению людей разного возраста в занятия спортом. Однако, по прежнему остаются такие люди, включая детей школьного возраста, образ жизни которых очень близок, по сути, к «постельному режиму», ведущему к острой гипокинезии. Отмечается высокая зависимость роста отклонений в состоянии здоровья от объема и интенсивности учебной нагрузки. Единственная профилактика вредных последствий гипокинезии – рациональная организация двигательного режима, включающая различные по характеру и интенсивности физические нагрузки.

Одним из эффективных и доступных для каждого ребёнка средств укрепления здоровья являются активные занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Как известно, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает приятную физическую нагрузку. Кроме того, игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. В игре растущий человек познает окружающий мир, жизнь, ищет себя. Интерес к спортивным играм с каждым годом растет. У спортивных игр есть ещё одно ценное качество – они универсальны. Так, систематические занятия различными спортивными играми оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Различные виды спорта - это не только средство физической подготовки, освоения технической и тактической стороны игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления детей и подростков.

Программа «Спортивный калейдоскоп» предназначена для педагогов дополнительного образования профильного лагеря на базе школы и рассчитана на обучение детей 7-15 лет в режиме работы детского объединения. Данная программа разработана на основе типовых программ для общеобразовательных учреждений, рекомендованных Министерством образования и науки, и является модифицированной, где учтены особые условия, предполагающие формирование разновозрастных и разноуровневых групп детей. Все это определяет новизну программы, вместе с тем временной

формат смены выдвигает требования к сжатым срокам усвоения программного материала. Представленная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность данной программы в том, что занятия спортом являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе 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. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

Цели и задачи

Цель: популяризация среди детей и подростков игровых видов спорта как одного из эффективных способов повышения уровня мотивации ребенка к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи: 1. Вовлекать в систематические занятия физической культурой и спортом всех детей, отдыхающих в лагере.

2. Знакомить детей и подростков с правилами игровых видов спорта.

3. Способствовать повышению у детей и подростков интереса к здоровому образу жизни, и к тому, как его сохранить, проводя закаливание организма.

4. Создать условия для формирования у детей и подростков компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

5. Способствовать развитию приобретённых детьми и подростками навыков в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Принципы реализации программы

Принцип цикличности.

Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность ребенка.

Принцип постепенного наращивания развивающее - тренирующих воздействий.

Тенденция постепенного увеличения нагрузок. Она выражает поступательный характер и гарантирует развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического воспитания.

Принцип возрастной адекватности. Формирование двигательных умений и навыков, физическое образование ребенка, его двигательные способности, функциональные возможности организма развиваются в физическом воспитании на основе процесса физического воспитания (т.е. учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка).

Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несёт ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

Принцип индивидуальности. Программа реализует право ребенка на овладение знаниями и умениями в индивидуальном темпе. При этом успехи ребенка принято сравнивать, в первую очередь, с предыдущим уровнем его знаний и умений.

Формы и методы работы

В физическом воспитании применяются две группы методов: специфические (характерные только для процесса физического воспитания) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

К специфическим методам физического воспитания относятся:

1. Методы строго регламентированного упражнения. Методы строгой регламентации, применяемые для воспитания физических качеств, представляют собой различные комбинации нагрузок и отдыха. Они направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Методы этой группы можно разделить на методы со стандартными и нестандартными (переменными) нагрузками. Методы стандартного упражнения в основном направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Стандартное упражнение может быть непрерывным и прерывистым (интервальным).

1) Метод стандартно-непрерывного упражнения представляет собой непрерывную мышечную деятельность без изменения.

2) Метод стандартно-интервального упражнения — это, как правило, повторное упражнение, когда многократно повторяется одна и та же нагрузка. При этом между повторениями могут быть различные интервалы отдыха.

Методы переменного упражнения. Эти методы характеризуются направленным изменением нагрузки в целях достижения адаптационных изменений в организме. При этом применяются упражнения с прогрессирующей, варьирующей и убывающей нагрузкой.

1) Упражнения с прогрессирующей нагрузкой непосредственно ведут к повышению функциональных возможностей организма.

2) Упражнения с варьирующей нагрузкой направлены на предупреждение и устранение скоростных, координационных и других функциональных «барьеров». 3) Упражнения с убывающей нагрузкой позволяют достигать больших объемов нагрузки, что важно при воспитании выносливости.

2. Игровой метод (использование упражнений в игровой форме). Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

3. Соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме). Сущность метода заключается в использовании

соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться. С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств. Общепедагогические методы включают в себя:

1. Словесные методы.
2. Методы наглядного воздействия.

Ни одним из методов нельзя ограничиваться в методике физического воспитания как наилучшим. Только оптимальное сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач физического воспитания. Формы организации физического воспитания представляют собой воспитательно-образовательный комплекс разнообразной деятельности детей, основу которой составляет двигательная активность ребенка.

Совокупность этих форм создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

К формам организации физического воспитания детей и подростков относятся: физкультурные занятия;

физкультурно-оздоровительные (утренняя гимнастика, физкультминутки, закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями) повседневная работа по физическому воспитанию детей (подвижные игры, прогулки, индивидуальная работа с отдельными детьми и с небольшими группами, самостоятельные занятия детей и подростков различными видами физических упражнений, праздники).

Формы занятий:

Ведущей формой организации обучения является групповая.

Виды деятельности: игровая, соревновательная.

Планируемые результаты

Личностные результаты

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами 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 алгоритму

Познавательные УУД:

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

Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

Знания и умения

Знания

- Различные виды игрового спорта.
- Техника безопасности при игре в баскетбол, в волейбол, в футбол.
- История развития каждого вида игр.
- Теоретические основы технических элементов игры.
- Теоретические основы тактических элементов игры.
- Техника безопасности при занятии в тренажерном зале.
- Теоретические основы занятий на тренажерных снарядах.

Умения

- Выполнять разминку перед началом игры.
- Выполнять основные технические элементы игры.
- Грамотно осуществлять перемещения по площадке.
- Технически и тактически верно осуществлять взаимодействие с партнерами.
- Выполнять основные методические указания при выполнении упражнения на тренажере.

Ожидаемые результаты

1. Вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом всех детей, отдыхающих в лагере.
2. Знакомство детей и подростков с правилами игровых видов спорта.
3. Повышение у детей и подростков интереса к здоровому образу жизни, и к тому, как его сохранить, проводя закаливание организма.
4. Формирование у детей и подростков компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.
5. Развитие приобретённых детьми и подростками навыков в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**Учебно-тематический план дополнительной
образовательной программы
физкультурно-спортивной направленности «Спортивный
калейдоскоп»
для профильного лагеря на базе МБОУ «СОШ №5»
смены (7 дней) срок освоения – 16 часов**

№ занятия	Раздел и тема занятия	Количество часов
1	Открытие Олимпийских игр в лагере. Состязание «Быстрее! Выше! Сильнее!»	1
2	Легкая атлетика – царица спорта. Как стать сильным, быстрым, ловким	1
3	День Футболиста. Соревнования по футболу	1
4	Дальше всех. Прыжки в длину с разбега	1
5	Народные игры и забавы	
6	Соревнования по пионерболу среди лагерей	1
7	Веселые старты	
8	Игра в шашки и шахматы	1
9	Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Легкоатлетические эстафеты	1
10	Веселые игры	1
11	Марафонская и спринтерская дистанции	1
12	Настольный теннис	1
13	Ралли бегунов	1
14	Легкоатлетические эстафеты	1
15	Самый меткий. Баскетбол	1
16	Веселые игры	1

Содержание программы

Реализация данной программы дополнительного образования детей и подростков направлена на создание условий, позволяющих формировать у детей и подростков потребность в занятиях спортом, физической активности, здоровом образе жизни.

Мероприятия по физическому воспитанию, прежде всего, должны:

соответствовать возрасту детей;

соответствовать здоровью ребят, их уровню физической подготовленности;

быть неотъемлемой частью режима лагеря;

обеспечивать разнообразие занятий физическими упражнениями, в первую очередь таких, которые затруднительно или невозможно проводить в течение учебного года, особенно в условиях города.

Реализация программы позволит обеспечить активное приобщение детей к физкультуре, спорту и здоровому образу жизни.

Подвижные игры (3 часа).

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».
- Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

Игры с мячом (3 часа).

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».
- Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

Легкая атлетика (7 часов).

Теория. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков, бега. Последовательность обучения прыжкам, бегу. Знакомство с правилами проведения эстафет.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробьшики».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».
- Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».
- Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».
- Беговая эстафеты.
- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
- Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

Игры малой подвижности (3 часа).

Теория. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. Правила игры в шашки и шахматы.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».
- Игры в шашки и шахматы.

Методическое обеспечение программы

Материально – техническое обеспечение программы

Мячи, скакалки, обручи, кегли, ракетки.

Методическое обеспечение программы: игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа.

Приёмы и методы

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные: рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные: показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические: апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности : игровой и учебной.

Начало работа по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в исследовательской работе.

В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. Начиная с дошкольного возраста закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Учащиеся младших классов, преемственно развиваясь с большим удовольствием занимаются физической культурой. Особенный интерес вызывают у них различного вида игры: начиная от народных игр, заканчивая спортивными - баскетбол, футбол и т. д.

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у учащихся младших классов положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время способствуя решению важнейших

специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств.

Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр.

Именно поэтому грамотное использование народных игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное “включение” элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.

Формы подведения итогов реализации программы

Способы проверки знаний и умений:

- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные и спортивные игры:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- «День здоровья».

Список используемой литературы

1. Балабин М.А. Туристическая секция коллектива физкультуры. М., 1973.
2. Бондарь А. И. Учись играть в баскетбол. Минск: Полынья, 1986.
3. Браун, Джим. Теннис: шаги к успеху / Джим Брайн; пер. с англ. А.В.Банкрашкова.- М.: Астрель; АСТ, 2009.- 175с.
4. Елжова Н.В. Лето звонкое, громче пой! Сценарии праздников, конкурсов, спортивных мероприятий для школ и детских оздоровительных центров.- Ростов н/Д.: Феникс, 2004.- 192с.
5. Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям: учеб. пособие / Ю.Н. Клещев.– М.: СпортАкадемПресс, 2008.
6. Мукиан, Майкл. Все о тренировке юного футболиста: пер.с англ./ Майкл Мукиан, Дин Дюрст.- М.:АСТ:Астрель, 2008.- XVIII, 235с.
7. Потапова Т.В. Потенциал физической культуры и спорта. Монография. Тюмень. Изд-во ТГУ.- 2006.- 104с
8. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. М.: Просвещение, 2006. – 32 с.
9. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта. Учебник для вузов. – М.: Академический проект, Фонд "Мир", 2009.
- 10.Сборник программ дополнительного образования. Программы социально-педагогического и спортивного направления. Хабаровск: Краевой детский центр «Созвездие», 2008.
- 11.Чумаков Б.Н. Десять заповедей сохранения жизни. М.: Педагог.общество России, 2005, 64с