

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОЛЕНЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ИМЕНИ МОЦАРЯ ДАНИИЛА АНДРЕЕВИЧА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЧЕРНОМОРСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

«УТВЕРЖДАЮ»

**Директор МБОУ «Оленевская
средняя школа им. Моцаря Д.А.»**
_____/А.М. Дейлид/

Приказ № ____ от «__» _____ 2025 г.

МП

**Программа
физкультурно-спортивного кружка «Юниор»
в лагере с дневным пребыванием детей «Чайка»
на базе МБОУ «Оленевская средняя школа
им. Моцаря Д.А.»**

Возраст обучающихся: 10 - 14 лет.

Срок реализации: 9 часов.

Составитель:

**Щербакова Ольга Леонидовна,
инструктор по физическому воспитанию**

с. Оленевка, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Пояснительная записка.....	3
1.1.	Направленность программы.....	3
1.2.	Новизна программы.....	3
1.3.	Актуальность.....	4
1.4.	Педагогическая целесообразность.....	4
1.5.	Цель программы.....	4
1.6.	Задачи программы.....	4
1.7.	Отличительные особенности программы.....	5
1.8.	Возраст детей, участвующих в реализации программы.....	5
1.9.	Сроки реализации программы.....	5
1.10.	Формы и режим занятий.....	5
1.11.	Характеристика программы.....	5
1.12.	Ожидаемые результаты и способы их проверки.....	5
1.13.	Разделы программы.....	8
II.	Учебно-тематический план.....	8
III.	Список литературы	9

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Юниор» физкультурно-спортивного направления составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ; 35
- Концепция развития дополнительного образования на 2022–2030 годы от 31 марта 2022 г. №678-р; 3
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; 3
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.); 3
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. №28

1.1. Направленность программы

Современные научные исследования свидетельствуют о том, что здоровье нации ухудшается и наряду с теоретическими знаниями нужны конкретные практические рекомендации, игры, упражнения, мероприятия по профилактике заболеваний детей, которые будут содействовать оздоровлению детей.

Охрана здоровья подрастающего поколения, формирование у него навыков здорового образа рассматриваются как важнейшие задачи воспитания детей.

Чем раньше мы научим детей ценить, беречь и укреплять свое здоровье, и мы сами будем выступать личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. На решение этих задач и направлена программа «Юниор».

1.2. Новизна программы

В настоящее время возникла необходимость в составлении программы физкультурно-спортивной направленности. В основе оздоровления лежат представления о здоровом образе жизни, что является практически достижимой нормой детского развития.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе двигательной деятельностью детей с общеразвивающей направленностью должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения. Детей необходимо обучать элементарным приемам ЗОЖ и профилактическим методикам: оздоровительная гимнастика, пальцевая, корригирующая, дыхательная. Необходимо прививать детям элементарные гигиенические навыки, использовать физкультминутки и подвижные перемены, своевременно обеспечивать проветривание и влажную уборку помещений, проводить занятия оздоровительной физкультурой, подвижные игры.

Массовые оздоровительные мероприятия:

1. Спортивно-оздоровительные праздники.

2. Тематические праздники здоровья.

1.3. Актуальность

Актуальность данной программы заключается в том, что она даёт возможность детям соприкасаться со спортом, знакомит со способами поддержания здорового образа жизни.

1.4 Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что она отвечает потребности общества и образовательным стандартам второго поколения в формировании формирование разносторонне физически развитой личности. Программа носит сбалансированный характер и направлена на физическое развитие воспитанников.

Программа «Юниор» включает в себя изучение и овладение оздоровительными приемами, направлена на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

1.5 Цель программы

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья на основе привычки поддерживать здоровый образ жизни.

1.6 Задачи программы

Образовательные: – Формирование у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему. – Обеспечить усвоение знаний детей о правилах здорового образа жизни, воспитание готовности соблюдать эти правила. – Приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, использование их в свободное время. Воспитательные: – Воспитание дисциплинированность, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости. Развивающие: Развитие координационных (согласование движений, быстрота и точность реагирования на сигналы) и кондиционных (скоростных, выносливости) способностей.	Образовательные: – Формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков. – Формирование у детей представление о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему. – Обеспечить усвоение двигательных качеств. – Учить применять полученные знания на практике. – Приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, использование их в свободное время. Воспитательные: – Воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми, сознательно применять их в целях отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья. – Воспитание морально-волевых качеств (честности, решительности, смелости, настойчивости и т.д.) Развивающие: Развитие двигательных способностей. Развивать творческие возможности детей, мышление, память.
---	---

1.7. Отличительные особенности программы

Отличительные особенности программы «подвижные и спортивные игры – как средство формирования у детей основ здорового образа жизни».

Целью данной программы является обучение детей играм с мячом. Игровые, технологии, протекающие в специально организованных условиях по определенным правилам, разворачиваясь на деятельностной основе путями и средствами, адекватными возрасту учащихся, постепенно разовьют и учебную деятельность, которые помогут сохранить высокую работоспособность, исключить переутомление детей.

1.8. Возраст детей, участвующих в реализации программы от 10 -14 лет

Программа ориентирована на воспитанников 10 - 14 школьного возраста.

Формы и методы организации деятельности воспитанников ориентированы на их индивидуальные и возрастные особенности.

Реализация программы очень важна для определения сферы увлечений детей 10 - 14 лет. Среди интересов выделяются склонности к какой-то определенной области познания спортивной деятельности и готовность отдать время любимому занятию.

1.9.Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 9 часов.

1.10. Формы и режим занятий

45 минут – 3 ч. занятия в неделю.

1.11. Характеристика программы

По продолжительности обучения – рассчитана на 9 часов.

По цели обучения – познавательная.

По уровню освоения – общеразвивающая.

По форме организации содержания – однопрофильная.

По уровню реализации – основная.

По продолжительности одного занятия –45 минут.

1.12. Ожидаемые результаты и способы их проверки

Планируемые результаты освоения данной программы отслеживаются по трем компонентам: предметный, метапредметный и личностный, что позволяет определить динамическую картину физического развития воспитанника.

В структуре планируемых результатов определяются ожидания, связанные с тем, какими учебными действиями в отношении опорной системы знаний, умений и навыков воспитанники овладевают на занятиях.

Предметные результаты – уровень освоения воспитанниками базовых понятий, получение новых знаний в области спортивно – оздоровительной деятельности и их применений на практике

Проверка результатов проходит в форме:

- игровых занятий на повторение теоретических понятий,
- игры-эстафеты,
- соревнования.

Метапредметные результаты – овладение воспитанниками умениями, которые создадут возможность самостоятельно, успешно усваивать новые знания, умения и

компетентности, необходимые для дальнейшего совершенствования оздоровительной деятельности.

Для отслеживания уровня усвоения программы и своевременного внесения коррекции целесообразно использовать следующие формы контроля:

- занятия на повторение практических умений,
- занятия на повторение и обобщение (после прохождения основных разделов программы),

Кроме того, необходимо систематическое наблюдение за воспитанниками в течение лагерной смены, включающее:

- результативность и самостоятельную двигательную деятельность ребенка,
- активность,
- степень самостоятельности в их решении и выполнении и т.д.

Личностные результаты – готовность и способность воспитанников к саморазвитию, ценностно-смысловые установки, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества. Для оценки формирования и развития личностных характеристик воспитанников (ценности, интересы, склонности, уровень притязаний, положение ребенка в объединении, деловые качества воспитанника) используется

- простое наблюдение,
- проведение ролевых игр,
- опросники

Основная функция контроля со стороны педагога заключается в постоянном прослеживании процесса развития школьника, своевременном внесении необходимых корректив в педагогический процесс, которые будут способствовать полноценному развитию функциональных возможностей и двигательных потребностей учащихся.

ПРЕДМЕТНЫЙ КОМПОНЕНТ	• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. • умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; <u>Различать</u> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). <u>Проявлять</u> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <u>Осваивать</u> технику бросков большого мяча. <u>Осваивать</u> технические действия из спортивных игр <u>Развивать</u> физические качества	• знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; <u>Развивать</u> физические качества. <u>Проявлять</u> быстроту и ловкость во время подвижных игр. <u>Различать</u> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). <u>Осваивать</u> технику бросков большого мяча. <u>Проявлять</u> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений <u>Осваивать</u> технические действия из спортивных игр
МЕТАПРЕДМЕТНЫЙ КОМПОНЕНТ	• способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; • способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.	• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; • способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

ЛИЧНОСТНЫЙ КОМПОНЕНТ	• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий в, игровой и соревновательной деятельности; • умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; • владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.	• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях • владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; • владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время игровой деятельности.

1.13. Разделы программы:

Раздел 1. Подвижные игры на свежем воздухе.

Раздел 2. Соревнования (эстафеты).

Раздел 3. Спортивная игра «Баскетбол».

Раздел 4. Подвижная игра «Пионербол».

Раздел 5. Спортивная игра «Футбол».

Раздел 6. Спортивная игра «Волейбол».

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН КУРСА «Спортивные игры»

		28.05	30.05	02.06	04.06	06.06	09.06	11.06	16.06	18.06
1.	ОРУ В парах с сопротивлением Без предметов	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Футбол Передача мяча на месте и в движении. Учебно-тренировочная игра.	+						+		
3.	Волейбол Передача мяча сверху и снизу на месте. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра.						+			
4.	Баскетбол Передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой.		+		+				+	
5.	«Пионербол».			+		+				+
6.	Эстафеты	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Итого:	1 ч	1 ч	1 ч	1 ч	1 ч	1 ч	1 ч	1 ч	1 ч

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Темы занятий по здоровьесбережению учащихся	Содержание	Кол. часов
			Практ
1.	Спортивная игра «Футбол»	1. Разминка. 2. Передача мяча, игры с передачей мяча 3. Подведение итогов	45 мин
2.	Спортивные игра «Баскетбол»	1. Разминка. 2. Стойка баскетболиста, передача мяча. 3. Подведение итогов	45 мин
3.	Пионербол	1. Разминка. 2. Игра. 3. Подведение итогов.	45 мин
4.	Спортивные игра «Баскетбол»	1. Разминка. 2. Передача мяча. 3. Подведение итогов	45 мин
5.	Пионербол	1. Разминка. 2. Игра. 3. Подведение итогов.	45 мин
6.	Спортивные игра «Волейбол»	1. Разминка. 2. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами. 3. Подведение итогов	45 мин
7.	Спортивная игра «Футбол»	1. Разминка. 2. Передача мяча, игры с передачей мяча 3. Подведение итогов	45 мин
8.	Спортивные игра «Баскетбол»	1. Разминка. 2. Передача мяча, игры с передачей мяча 3. Подведение итогов	45 мин
9.	Пионербол	1. Разминка. 2. Игра. 3. Подведение итогов.	45 мин

IV. Список литературы, рекомендуемой для педагогов.

1. Белякова Р. Н., Боник Г. А., Мотевич И. А. Педагогический и медицинский контроль физического воспитания учащихся: пособие для преподавателей физической культуры и медицинских работников учебных заведений. Минск: УП «ИВЦ Минфина», 2004.
2. Гуревич И. А. 1500 упражнений для круговой тренировки.
3. Железняк Ю. Д., Портнов Ю. М., Савин В. П., Лексаков А. В. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. М.: Издательский центр «Академия», 2004.
4. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя. М.: ООО «Фирма „Издательство АСТ“», 1998.
5. Щербак А. П. Модернизация технологий и содержания обучения предметной области «Физическая культура» в соответствии с ФГОС: методические рекомендации. Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2018.
6. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. М.: Издательство «Спорт», 2016.

Список литературы, рекомендуемой для учащихся.

- 1) Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура: упражнения и игры с мячами: методическое пособие. — Москва: Издательство НЦ ЭНАС, 2006.
- Фатеева Л. П. 300 подвижных игр для младших школьников: популярное пособие для родителей и педагогов. — Ярославль: Академия развития, 1998.
- Филимонова Ю. В., Щепкина О. П. Летние игры для детей от 1 до 12 лет. — Москва: Эксмо, 2010.
- Пелющенко Любовь Тренируемся играя: подвижные игры для обучения баскетболу. — «Спорт в школе — Первое сентября», 2014.
- Пичугин С. С. Народные игры в организации и проведении динамической паузы. — «Начальная школа», 2005.
- Почкутова Г. А. Подвижные игры на переменах. — «Начальная школа», 2007.
- Никитин С. Е. Методика реализации программы «Учись играть в волейбол» в системе дополнительного образования общеобразовательных школ. — «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», 2012.
- Макарова О. С. Спортивный диалог: спортивно-игровой проект. Баскетбол и футбол. — «Физическая культура в школе», 2001.