

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Чепецкая средняя общеобразовательная школа»,
Кезского района Удмуртской Республики

Утверждаю
Директор
МБОУ «Чепецкая СОШ»
_____ Н.И. Широких
«29» __05__ 2025г.

**Программа спортивного кружка "Весёлый мяч"
в лагере дневного пребывания.**

Составитель: Бутолина Р.Н.

2025 год

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.....	6
1.13.	Разделы программы.....	8
II.	Учебно-тематический план.....	9
III.	Список литературы	10

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Весёлый мяч» спортивно – оздоровительного направления составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

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 «Весёлый мяч».

1.2. Новизна программы

В настоящее время возникла необходимость в составлении программы спортивно – оздоровительной 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 для детей среднего школьного возраста. 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 соприкоснуться 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 «Весёлый мяч» 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 – 2 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	• 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»

[illegible]

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Темы занятий по здоровьесбережени ю 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) Андреев В.И. Педагогика: Учебный курс для творческого саморазвития - 2-е издание – Казань, Центр инновационных технологий, 2000 – 608с.
- 2) Амонашвили Ш.А. Личностно-гуманная основа педагогического процесса. – М.: Университетское, 1990 – 559с.
- 3) Антропова М.В. Основы гигиены учащихся. М.: Просвещение, - 1971.
- 4) Антропова М.В. Режим дня, работоспособность и состояние здоровья школьников. – М., 1974. – 136с.
- 5) Антропова М.В. Физическое развитие ребенка / Под ред. В.И. Козлова, Д.А. Фабер. – М., 1983 – С. 224-254.
- 6) Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. – Киев: Здоровье, - 1987. -222с.
- 7) Былеева Л.В. и др. Подвижные игры: Учебное пособие для институтов физической культуры. – М., 1974. – 207с.
- 8) Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М., Просвещение, 1991. – 64с.
- 9) Гатальская Г.В. Крыленко А.В. В школу – с радостью. – практическая психология для учителя. – Мн.: «Амалфея», 1998 –с.239.
- 10) Гигиенические проблемы охраны здоровья населения// Материалы научно-практической конференции. – Самара, 2000.
- 11) Гринене Э. Адаптация к учебной деятельности детей, начавших обучение с 6 лет.// Новые исследования по возрастной физиологии. – М., 1988.- № 1 (30).
- 12) Дорожнова К.П. Роли социальных и биологических факторов в развитии ребенка. – М.: Медицина, 1983.-158с.
- 13) Дубровина Т.Н., Силвестру А.И. Учет психофизиологических особенностей 6-летних детей в процессе обучения. – Кишинев, 1986. – 41с.
- 14) Карнова Е.В. Дидактические игры в начальный период обучения. – Ярославль, «Академия развития», 1997. – 112с.
- 15) Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе: Пособие для учителей. – 3-е изд. – М., 1983. – 224с.
- 16) Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004, 296с. – (Педагогика. Психология. Управление).
- 17) Левитов Н.Д. Детская и педагогическая психология. - М., 1964. – 477с.
- 18) Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М., 2002.
- 19) Немов Р.С. Психология. Учебник для студентов высших учебных заведений – 2-е изд. Просвещение: Владос, 1995г. – 576с.
- 20) Родионов В.А. Физическое развитие и психическое здоровье// Человек. Культура. Здоровье. – М.: Генезис, 1997.

Список литературы, рекомендуемой для учащихся.

- 1) Гигиена детей и подростков. / Под ред. Г.И Седюковской и А.Г. Сухарева. – М., Медицина, 1986. – 496с.
- 2) Глобенко Т.К. Подвижные игры на уроках физического воспитания в школе. – Нальчик, 1971.-53с.
- 3) Детские подвижные игры народов СССР. Пособие для воспитателя д\с. /Под ред. Т.И. Осокиной. – М.: Просвещение, 1989.- 239с.
- 4) Кучма В.Р. Теория и практика гигиены детей и подростков на рубеже тысячелетий. – М., 2001.
- 5) Фролов В.Г., Юрко Г.П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1983. – 191с.

