

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Кулунская основная общеобразовательная школа»

Рассмотрено:

На заседании ШМО

«Классные Руководители»

 Рук. Казакова Е.А.

« 04 » марта 2024

Утверждаю:

Директор МБОУ «Кулунская ООШ»  
/С.Н. Федорова/

 № 85 « 05 » марта 2024 г

**Краткосрочная дополнительная общеразвивающая программа  
для организации отдыха и оздоровления детей**

«От веселых стартов до Олимпийских вершин»

Возраст детей: (7 – 11 лет)

Срок реализации программы: июнь 2024г.

Автор:

Синицина Надежда Григорьевна, учитель математики

Желоботкина Ирина Николаевна, учитель физики

с.Кулун 2024 г.

## **Пояснительная записка**

**Направленность дополнительной общеразвивающей программы – физкультурно-спортивная**

### **Актуальность программы:**

Современные дети растут и развиваются в эпоху искусственного интеллекта, где компьютеры, ноутбуки, сложные коммуникационные аппараты притягивают их внимание, удерживая перед монитором. Вследствие этого, большая часть свободного времени, которое должно было бы быть потрачено на прогулки, занятия физической культурой и спортом, просиживается детьми в душных, мало проветриваемых помещениях, мешая нормальному физическому развитию и нанося вред здоровью - формируя неправильную осанку. Что самое страшное, многие родители считают, что пусть лучше ребенок будет дома за компьютером, чем неизвестно где, имея в виду социальную среду улицы, а различные клубы по интересам и спортивные секции требуют материальных вложений. Но, как известно, все хорошо в меру. И в жизни ребенка должно быть место и играм, и спорту, и обучению, и компьютерам. Учитывая все вышеперечисленное, можно считать проект «От веселых стартов - до олимпийских вершин» весьма актуальным и очень важным на сегодняшний день.

### **Педагогическая целесообразность:**

Ситуация со здоровьем детей приобретает за последние годы трагический характер, о ней говорят широкая общественность и политики, 80 % детей имеют нарушения состояния здоровья. Необходимо принимать меры для изменения сложившегося положения. Одним из реальных давно опробованных путей является спорт. Программа «От веселых стартов до Олимпийских вершин» предусматривает грамотное сочетание тренировочных занятий и различных развлекательно-познавательных мероприятий, в содержание которых включается цикл упражнений изпрофилирующих и других видов спорта.

Особое место отведено циклу мероприятий, посвященных стимулированию у воспитанников потребности в здоровом образе жизни, которая является главной побудительной, направляющей и регулирующей силой становления гармоничной личности.

### **Цель:**

Цель программы заключается в создании максимально эффективных условий для организации разносторонней развивающей деятельности детей и подростков в летний период через воспитание сознательного отношения к укреплению своего здоровья, к личному уровню физической подготовки и максимальному раскрытию своих способностей.

**Задачи программы:**

- обеспечить активный отдых воспитанников, используя различные формы физкультурно-оздоровительных и спортивно - массовых мероприятий;
- создать максимально благоприятные условия для формирования культуры здорового образа жизни;
- способствовать формированию нравственно-эстетических, гражданско-патриотических чувств, общечеловеческих ценностей посредством физкультурно-оздоровительной работы (патриотизм, гордость за свою страну, ее спортивные достижения);
- совершенствовать спортивное мастерство для достижения высоких спортивных результатов воспитанников через дисциплинированность, силу воли, трудолюбие;
- способствовать формированию навыков толерантного общения, бесконфликтного поведения детей;
- организовать работу по предупреждению безнадзорности, преступлений и правонарушений среди несовершеннолетних.

**Адресат программы:** учащиеся в возрасте 7 - 11 лет, заинтересованные в получении дополнительного образования. В учебное объединение дети принимаются по желанию.

**Форма обучения:** очная.

**Объём программы:** 10 часов. Программа рассчитана на 1 сезон – 1 раз в день по 30 минут.

**Планируемые результаты:**

### **Предметные результаты:**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- приобретение опыта использования разнообразных игр для подготовки к выполнению нормативов ГТО, для своего физического развития, для начала регулярных занятий по избранному виду спорта;

### **Личностные результаты:**

- владение знаниями знаний о физкультурно- двигательной и спортивной культуре;
- об основных параметрах физического состояния и развития человека, о механизмах и средствах воздействия по его формированию;
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.

### **Метапредметные результаты:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

### **Критерии успешности реализации проекта**

- повышения уровня здоровья учащихся, повышение количества детей, вовлеченных в кружки и секции;
- положительные отзывы детей о спортивно – оздоровительной деятельности школы;
- рост личных достижений учащихся и как результат подготовка к реализации комплекса «ГТО».

## **1. Учебно-тематический план**

№ п/п	Название занятия	Количество часов	Дата проведения
1	Чтоб успешно развиваться, нужно спортом заниматься!	1	
2	Быстрее, выше, сильнее!	2	
4	Через спорт к здоровью.	2	
5	Гореть самим и зажигать других	1	
6	Делай с нами, делай как мы, делай лучше нас	1	
7	Нам смелым и сильным, и ловким со спортом всегда по пути!	1	
8	Мы в ГТО "Малые олимпийские игры"	2	

### 3.Содержание учебного курса

№ п/ п	Содержание темы	Форма проведения	Количество занятий
1	<b><u>Чтоб успешно развиваться, нужно спортом заниматься! 1 час</u></b> Физическая культура и олимпийское движение в России. Возрождение Олимпийских игр и олимпийское движение. О спорте, как здоровьеформирующей занятии. Правила техники безопасности. Спортивная эстафета.		1
2	<b><u>Быстрее, выше, сильнее! 2 часа</u></b> Олимпийские чемпионы. Правила техники безопасности при подвижных играх. Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости		2
3	<b><u>Через спорт к здоровью 2 часа</u></b>		2

	Подвижные игры на развитие выносливости, скоростно-силовых качеств.«Веселые старты»	
4	<b><u>Гореть самим и зажигать других 1 час</u></b> Фиксирование рекордов обучающихся в группе. Сюжетно-ролевые игры, ролевые, ситуационно-ролевые, содействующие личностному развитию школьников. .	1
5	<b><u>Делай с нами, делай как мы, делай лучше нас. 1 час</u></b> Соревновательные упражнения и приемы из народных видов спорта. Разучивание русских народных игр: "Лапта", "Кот и мышь", "Коршун", "Горелки", "Пчёлки и ласточка", "Казаки и разбойники".	1
6	<b><u>Нам смелым и сильным, и ловким со спортом всегда по пути! 1 час</u></b> Игры с предметами на развитие выносливости, скоростных способностей, внимания, координации.	1
7	Мы в ГТО "Малые олимпийские игры"(Бег на 30 метров, бег на 1000м, подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см, или отжимания, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье)	2

#### 4.Смета программы

№№ п/п	Вид расходов	Цена	Количество	Стоимость	Сумма	Цель использования
<b>Собственные средства</b>						
1.	Бумага	300	1		300	Распечатка материалов к занятиям
2.	Маркеры	200	2		400	
3.	Фломастеры	110	2		220	
4.	Грамоты	15	20		300	Награждение участников программы
5.	Скакалки	300	6		1800	Для подвижных и спортивных игр
6.	Ракетки для игры в бадминтон.	450	4		1800	Для подвижных и спортивных игр
	<b>Итого</b>				4820	
<b>Запрашиваемая сумма</b>						
1.	Обручи гимнастические	250	4		1000	Для подвижных и спортивных игр
2.	Ракетки для настольного тенниса.	650	2		1300	Для подвижных и спортивных игр
3.	Мячи резиновые	400	4		1600	Для подвижных и

						спортивных игр
4.	Гимнастические палки	150	6		900	Для подвижных и спортивных игр
	<b>Итого</b>				<b>4800</b>	
	<b>Общий бюджет</b>				<b>9620</b>	

### 5.Список литературы

1. Кучма В.Р. Актуальные проблемы здоровья детей и подростков и пути их решения. Материалы 3-го Всероссийского конгресса с международным участием по школьной и университетской медицине// РАМН. М., 2012.
2. Павлова О.С. Гришанова Е.В.. Сопровождение здоровья учащихся в образовательном учреждении. – Волгоград: «Учитель», 2010.
3. Романова и др. Инновационные подходы к организации здоровьесберегающего пространства образовательного учреждения. Материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции.//Чебоксары, 2013.
4. Черникова Е.Б. Использование образовательных ресурсов в процессе управления развитием мотивации здорового образа жизни школьников // МГПУ.М.: Изд. Перспектива, 2007.
5. Черникова Е.Б. Управление развитием мотивации здорового образа жизни современного школьника // Взаимодействие социальных институтов в реализации национальной инициативы «Наша новая школа»: Сборник материалов I межрегиональной научно-практической сессии. МоскваСмоленск: Изд. Моск.Гуманит. Ун-та, 2010
6. Булгакова Л.И. «Территория творчества». – Тамбов, 2011г.
7. Кайгородцева М.В. «Методическая работа в системе дополнительного образования», Волгоград, 2009 г.
8. Кашеварова И.А. «Организация спортивно – оздоровительных лагерей», - М., 1997г.
9. Патрикеев А.Е. «Подвижные игры для детей» - Ростов-на-Дону, 2014 г.