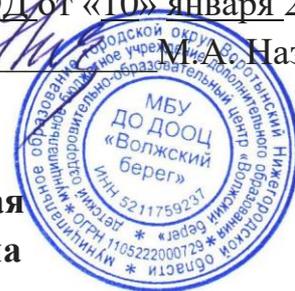


Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
детский оздоровительно-образовательный центр
«Волжский берег»

Принята
Решением педагогического совета
МБУ ДО ДООЦ «Волжский берег»
протокол № 1
от «10» января 2025 г.

Утверждена
приказом директора
МБУ ДО ДООЦ «Волжский берег»
№ 12-ОД от «10» января 2025 г.
Директор:  М.А. Назарова



**Адаптированная дополнительная
общеобразовательная программа
«БУДЬ ЗДОРОВ!»**
(для детей с ограниченными возможностями здоровья)

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7-11 лет
Срок реализации: 21 день
Объем программы: 9 часов

Автор-разработчик: Абрамова Инна Геннадьевна,
заместитель директора по воспитательной работе
МБУ ДО ДООЦ «Волжский берег»

с. Сомовка
2025 год

1. Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение программы

1. Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
2. Федеральный закон от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями от 29 ноября 2021 г.);
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
6. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
7. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
8. Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Министерство образования и науки России Федеральное государственное автономное учреждение «Федеральный институт развития образования»);
10. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
11. Распоряжение Правительства РФ от 29 февраля 2016 г. № 326-р (ред. от 30 марта 2018 г.) «Об утверждении Стратегии государственной культурной политики на период до 2030 года»;

12. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 24 декабря 2020 г. № 44 «Об утверждении санитарных правил СП 2.1.367820 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг»;

14. Устав МБУ ДО ДООЦ «Волжский берег».

Направленность программы «Будь здоров!» имеет физкультурно–спортивную направленность, целью которой является приобщение подрастающего поколения к физкультуре, на укрепление их здоровья.

Актуальность программы определяется запросом со стороны обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и их родителей для социализации, развития физических и морально-волевых качеств, необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, создания и обеспечения необходимых условий для личностного развития. обусловлена необходимостью физического развития обучающихся с ОВЗ. Необходимо формировать интерес к занятиям спортом и здоровому образу жизни и освоению различных видов физкультурно-спортивной деятельности.

Новизна программы

В адаптированной дополнительной общеразвивающей программе «Будь здоров» учитываются возрастные, индивидуальные и психофизические особенности детей с ОВЗ. Программа может рассматриваться как одна из ступеней к общему оздоровлению детей и неотъемлемой частью образовательного процесса через специальную организованную двигательную активность обучающегося.

Небольшая наполняемость группы позволяет учитывать индивидуальные особенности каждого обучающегося, дает возможность установить более тесный контакт между собой, тем самым повысить свои коммуникативные способности, снять тревожность, социализироваться.

Психологические особенности обучающихся

Для обучающихся, независимо от состояния здоровья, характерна естественная потребность в физическом развитии. Реализация программы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в лагере - это уникальная площадка для удовлетворения данной потребности. У обучающихся появляется возможность для приобретения опыта при занятиях совместной деятельностью и участии в как в массовых спортивных, игровых, состязательных мероприятиях, так и в индивидуальных занятиях, что является базой для гармоничного физического и нравственного развития.

Педагогическая целесообразность программы проявляется в том, что в ней особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся с ОВЗ. Эти свойства, хотя и базируются на нервной системе, изменяются направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни.

Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в Учреждение. В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение обучающимся знаний и представлений, но и становление его мотивационной гигиенического поведения, реализации представлений в поведении, помогает в решении задач здоровьесбережения. Занятия физическими упражнениями развивают в обучающихся с ОВЗ такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают обучающимся оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ школьного образования.

Отличительные особенности

В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов обучающихся, поддержание контактов с родителями. Запланированы воспитательные задачи: приучение к дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

Цель программы: обучение оздоровительным и профилактическим комплексам упражнений, а так же воспитание интереса к регулярным

самостоятельным занятиям физической культурой, воспитание интереса к здоровому образу жизни, а также социализация личности детей с ограниченными возможностями.

Задачи программы:

Образовательные:

- формирование двигательных навыков и умений;
- развитие физических качеств (ловкость, гибкость, равновесие, выносливость);
- привитие навыков гигиены;
- знания о здоровом образе жизни.

Воспитательные:

- воспитание положительных черт характера: организованность, дисциплинированность, скромность;
- формирование нравственных качеств: честность, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе, уверенность в своих силах, настойчивость в преодолении трудностей, выдержка;
- воспитывать самостоятельность, сообразительность, находчивость.

Развивающие:

- содействие достижению гармоничности в физическом развитии обучающихся;
- развитие моральных и волевых качеств обучающихся;
- содействие формированию социальной активности обучающихся.
- формирование здорового образа жизни и потребности систематически заниматься физическими упражнениями в быту.

2. ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ И СПОСОБЫ ИХ ОПРЕДЕЛЕНИЯ

Ожидаемые результаты

| № п/п | Наименование образовательного результата | Показатели результата | Способ оценки и диагностический инструмент |
|---|---|--|--|
| <i>Личностный образовательный результат</i> | | | |
| 1 | Ценностное отношение к достижениям своей Родины в области спорта | Обучающиеся называют имена и достижения 5-7 выдающихся российских спортсменов в олимпийских и паралимпийских видах спорта, значимые спортивные события Российской Федерации и мирового уровня, дают оценку их значимости | Опрос обучающихся Работа обучающихся с «Картой моих достижений» |
| 2 | Обучающиеся адекватно оценивают свои возможности и ограничения в занятиях физической культурой | Обучающиеся демонстрируют знания своих физических возможностей, выбирая формы/виды физкультурно-спортивной активности | Наблюдение Входное и итоговое тестирование Работа обучающихся с «Картой моих достижений» |
| 3 | Проявление обучающимися нравственных отношений, социальных ценностей в поведении и поступках, во взаимодействии со сверстниками, взрослыми | Обучающиеся демонстрируют в процессе физкультурно-спортивных занятий конструктивное взаимодействие со сверстниками, проявляют отзывчивость, дисциплинированность, ответственность, доброжелательность, соблюдая правила честной игры | Наблюдение |
| 4 | Обучающиеся понимают значение ведения здорового образа жизни на постоянной основе как одного из условий личной и социальной успешности | Обучающиеся регулярно посещают занятия физической культурой и спортом. Обучающиеся в ходе занятий проявляют активность и заинтересованность. После окончания занятий у обучающихся занятий наблюдается улучшение самочувствия, повышение настроения и прилив сил | Наблюдение Работа обучающихся с «Картой моих достижений» |
| <i>Предметный образовательный результат</i> | | | |
| 1 | Приобретение обучающимися жизненно важных двигательных навыков и умений в выбранном виде физкультурно-спортивной активности, повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки, освоение основ техники и тактики по адаптированным видам спорта | Обучающиеся демонстрируют самостоятельность, инициативность в новых видах физкультурно-спортивной активности, выраженное намерение заниматься выбранным видом спорта в дальнейшем. Обучающиеся демонстрируют улучшение количественных и качественных характеристик двигательных умений при выполнении осваиваемых упражнений | Наблюдение Входное и итоговое тестирование Работа обучающихся с «Картой моих достижений» |

| | | | |
|---|--|---|--|
| 2 | Умение самостоятельно ориентироваться в пространстве, пользоваться спортивным инвентарём и адаптированными наглядными пособиями, применяя зрительно-осознательный способ обследования и восприятия | Обучающийся демонстрирует самостоятельность при выполнении тренировочных, игровых упражнений в пределах заданной спортивной площадки, ориентируясь при помощи речи, звуков, тактильности и специальных средств обучения | Наблюдение Входное и итоговое тестирование |
| <i>Метапредметный образовательный результат</i> | | | |
| 1 | Умение выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей | Обучающийся в ходе выполнения учебной задачи самостоятельно планирует ее решение и аргументирует выбранный вариант. Обучающийся объясняет причины достижения /недостижения результата деятельности, вносит коррективы в деятельность на основе установленных ошибок и трудностей. | Наблюдение Опрос |
| 2 | Умение идентифицировать препятствия, возникающих при выполнении физических упражнений, признавать свое право на ошибку | Обучающийся дает оценку полученному опыту и находит позитивное в произошедшей ситуации | Работа обучающихся с «Картой моих достижений» |
| 3 | Умение общаться в команде: воспринимать и формулировать суждения, выражать свою точку зрения, понимать намерения других, выражать эмоции в соответствии с целями общения | Управляет собственными эмоциями, регулирует способ их выражения, демонстрирует устойчивое поведение в команде, дисциплину Обучающийся удовлетворён характером общения со сверстниками, взрослыми | Наблюдение Опрос (анкета «Твой взгляд на детский лагерь» (вопросы: 1. «О качестве взаимодействия со сверстниками и педагогами»; 2. «Качество Образовательной деятельности»)) |

Планируемые результаты отражаются в индивидуальных качественных компетенциях обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение рационально распределять свое время режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Предметные результаты:

- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях различными упражнениями и правила его предупреждения.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Адресат программы

Программа рассчитана на обучение детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов. Программа построена с учетом возрастных психофизических особенностей и направлена на подготовку к более сложным движениям, и физической нагрузке, укрепления всех мышц, которые способствуют координации движений.

Объем программы

Содержание программы составлено в соответствии с учебным планом, рассчитано на 9 часов, из них: 1 час теории и 8 часов практики.

Сроки реализации

По продолжительности программа является краткосрочной и реализуется в течение 21 дней.

Режим занятий, периодичность и продолжительность

Занятия проводятся по 3 раза в неделю по 1 академическому часу согласно утвержденному расписанию.

Формы обучения

Основными из них являются:

- ✓ показ движений;
- ✓ символы – жесты;
- ✓ разминка;
- ✓ многократные закрепления движений и их последовательности;
- ✓ пальчиковая «азбука»;
- ✓ объяснение;
- ✓ поощрение;
- ✓ игры на внимание;
- ✓ личный пример.

При проведении занятий должно быть обеспечено соблюдение следующих общих правил:

- строгое дозирование физической нагрузки с учетом всех компонентов (интенсивность, число повторений, интервалов отдыха, характер упражнения);
- постепенное увеличение физической нагрузки при адаптации к ним;
- включение на занятиях дыхательных и общеукрепляющих упражнений;
- строгий контроль за реакцией организма на физическую нагрузку (до занятий, в процессе и после нагрузки);
- уменьшение нагрузки или прекращение занятий при проявлении признаков утомления;
- при планировании и проведении занятий необходимость учета особенностей организма обучающихся, их пониженные функциональные возможности, замедленность адаптации к физическим нагрузкам;
- в зависимости от вида и глубины патологии, функциональных возможностей применение физических упражнений в разной последовательности и дозировке.

При проведении занятий в основном используются игровой и соревновательный методы.

Каждый спортивный час начинается с организационного выхода к месту занятий. С целью подготовки организма обучающегося к предстоящей физической нагрузке в начале каждого занятия проводятся ходьба, бег в медленном темпе, общеразвивающие упражнения.

Бег в медленном темпе является важной частью занятия. Он способствует активизации функций организма ребенка, которые закономерно снижаются в результате учебной деятельности. Кроме того, бег со скоростью 1,5 - 2 м/с используется как основное средство развития выносливости. Для поддержания у обучающихся постоянного интереса к бегу в медленном и среднем темпах необходимо чередовать с ходьбой, с упражнениями на восстановление дыхания, использовать бег с изменениями направления, «змейкой», с преодолением препятствий и т. п.

В заключительной части занятия проводятся ходьба, медленный бег (до одной минуты), игры на внимание с целью снижения физической нагрузки и подготовки школьников к следующим мероприятиям. После каждого занятия следует подводить итоги.

Содержание спортивного часа составляют упражнения общеразвивающего характера, упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании, лазании. Используются различные эстафеты, игровые упражнения, подвижные игры большой, малой и средней интенсивности. Занятия разнообразны, доступны возрастным особенностям и возможностям обучающихся. Основные используемые виды движений:

- **ходьба** обычная и с различными движениями рук, ног, туловища, медленная и быстрая, ходьба по периметру площадки и с изменением направления, ходьба на носках и на пятках;
- **бег** медленный и быстрый, с выполнением заданий по внезапным сигналам, бег в чередовании с ходьбой, бег с преодолением несложных препятствий;
- **прыжки** на двух ногах и на одной, на месте и с продвижением вперед, прыжки через скакалку, обруч, и т.д.;
- **броски** и ловля мячей больших и малых, перебрасывание мячей в парах;
- **метание** мячей на дальность, в различные цели и т.д.;
- **лазание**, перелезания через обручи, лестницы и другие конструкции на площадке;
- **упражнения в равновесии:** ходьба по узкой линии, гимнастической скамейке, без предметов и с предметами, с преодолением препятствий;
- **упражнения с предметами:** с мячами, с обручами (катание обручей, прыжки через обруч, вертикальное кручение обручей, вращение вокруг

туловища и т.д.), с кеглями, со скакалками короткими и длинными (разнообразные прыжки, на месте и в движении, по одному, по два и т.д.);

- **упражнения для рук, ног, туловища, головы**, выполняемые на месте, во время ходьбы, в отдельных играх;
- **подвижные игры** с построениями и перестроениями, с развивающими упражнениями, с бегом, прыжками, мячом;
- **эстафеты** с ходьбой, бегом, прыжками, метанием, передвижением на санках, лыжах и т.д.;
- **спортивные развлечения** типа катание на санках, лыжах, элементы игры в бадминтон, волейбол, баскетбол, футбол;

Содержание программы, включает естественные виды движений, подвижные и спортивные игры, эстафеты. Это дополняет и способствует лучшему усвоению и закреплению двигательных навыков, увеличивает двигательный опыт и в целом совершенствует физическое развитие детей с ОВЗ. Во время проведения подвижных игр с целью подготовки организма к активному отдыху выполняются упражнения, изученные на уроках физической культуры. Таким образом, совершенствуются изученные навыки.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

Методы и приемы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Юный олимпиец» активно используются следующие

принципы:

- принцип гуманизации отношений: построение всех отношений на основе уважения и доверия к человеку;
- принцип дифференциации: дифференциация в рамках оздоровительного лагеря предполагает отбор содержания, форм и методов

воспитания в соотношении с индивидуально-психологическими особенностями детей, их полом, возрастом; создание возможности переключения с одного вида деятельности на другой в рамках смены (дня); взаимосвязь всех мероприятий в рамках тематики дня; активное участие детей во всех видах деятельности;

- принцип комплексности оздоровления и воспитания обучающихся: принцип реализуется при условиях четкого распределение времени на организацию работы, комплексной оценки эффективности пребывания детей на площадке с учетом поставленных задач;

- принцип гармонизации сущностных сил обучающегося, его интеллектуальной, физической, эмоционально-волевой сфер с учетом его индивидуальных и возрастных особенностей. Принцип реализуется при с учетом: вариантности выбора способа реализации в различных видах деятельности; сочетания форм работы, учитывающих возрастные особенности детей; постоянной коррекции воздействий на каждого обучающегося с точки зрения его личной динамики изменений;

- принцип уважения и доверия: реализуется через добровольное включение обучающегося в ту или иную деятельность, доверие к ребенку в выборе средств

достижения поставленной цели, в вере в возможность каждого участника деятельности;

- принцип коллективной деятельности – опирается на коллективную организацию деятельности, коллективное творчество ее участников, формирует отношение общей заботы и эмоционально насыщает жизнь детского коллектива;

- принцип самореализации обучающегося – это организация деятельности обучающихся, когда реализуются два условия: признание обществом значимости деятельности, выполняемой личностью, и получение личностью удовлетворения от результатов своей деятельности;

- принцип самостоятельности – это выбор обучающимся уровня самостоятельности познавательной деятельности и маршрута своего развития, самостоятельность действий, принятия решения и ответственности за этот выбор.

В соответствии с новыми подходами в обучении в программе реализуются педагогические технологии:

- здоровьесберегающие технологии;
- технологии сотрудничества;
- игровые технологии;
- информационные технологии.

Материально-техническая база для реализации программы:

Место проведения:

- спортивная площадка;
- спортивный зал.

Инвентарь:

- волейбольные мячи;
- баскетбольные мячи;
- кегли или городки;
- скакалки;
- теннисные мячи;
- малые мячи;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические скамейки;
- сетка волейбольная;
- щиты с кольцами;
- секундомер;
- маты;
- ракетки;
- обручи.

4. Учебный план

| № п/п | Наименование тем, разделов | Количество часов | | | Формы контроля |
|----------|---|------------------|----------|----------|--|
| | | всего | теория | практика | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Правила поведения на занятиях. Игра на внимание «Запрещенное движение» | 1 | - | 1 | Наблюдение |
| 2 | Подвижные игры на общую физическую подготовку | 2 | 0 | 2 | |
| 2.1 | Подвижные народные игры | 1 | - | 1 | Выполнение заданий, педагогическое наблюдение |
| 2.2 | Подвижные игры в зале/ на улице | 1 | - | 1 | |
| 3 | Игры на развитие физических качеств | 3 | - | 3 | |
| 3.1 | Игры на развитие быстроты | 1 | - | 1 | Выполнение заданий, педагогическое наблюдение |
| 3.2 | Игры на развитие силы и ловкости | 1 | - | 1 | |
| 3.3 | Игры на развитие координации | 1 | - | 1 | |
| 3 | Спортивно-интеллектуальные игры | 2 | 0 | 2 | |
| 3.1 | Игры с элементами спортивного ориентирования | 1 | - | 1 | Выполнение заданий с элементами соревнования |
| 3.2 | Спортивные викторины | 1 | 1 | - | |
| 4 | Малые олимпийские игры с элементами бега, прыжков и метания мяча. | 1 | , | 1 | Итоги соревнований |
| | Всего | 9 | 1 | 8 | |

5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

| Срок обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
|---------------|--------------------------------------|--------------------------------------|----------------------|--------------------------|-----------------|
| 1 год | 01.06. 24.06. 17.07. 09.08. | 21.06. 14.07. 06.08. 29.08. | 3 | 9 | 3 раза в неделю |

6. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Установленное количество учебных часов: 9 часов.

1 занятие

Тема 1: Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Правила поведения на занятиях. Игра на внимание «Запрещенное движение»
Теория. Образ жизни, как фактор здоровья. Правила техники безопасности в спортивном зале. Спортивный инвентарь и безопасное его использование. Гигиенические знания, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль. Причины травматизма. Правила поведения на открытой местности.
Практика. Игры на внимание

Раздел 2. Подвижные игры на общую физическую подготовку

1 занятие

Тема 2.1: Подвижные народные игры

Теория. Правила организации подвижных народных игр. Игры с сюжетом. Игры с ведущим.

Практика. Русские народные подвижные игры для обучающихся 7-9 лет. Русские народные подвижные игры для обучающихся 10-12 лет. Игра в «Лапту». Игра в «Городки».

Упражнения: Бег трусцой. Бег с последующим ускорением. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с высокого старта.

1 занятие

Тема 2.2: Подвижные игры в зале/ на улице

Теория. Правила техники безопасности в спортивном зале/ на улице. Спортивный инвентарь и безопасное его использование.

Практика. Игры для развития меткости при метании в цель. Игры с бросанием и ловлей мяча. Игры для закрепления техники прыжков. Игры с использованием навыка лазания. Игры-аттракционы.

Игры с инвентарем: мяч, канат, палка гимнастическая, обруч, футбольные фишки, скакалка.

Игры с бегом. Игры с мячом: ловля и передача мяча. Передачи мяча в парах.

Ведение мяча. Упражнение с мячами. Эстафеты. Игры- аттракционы

Раздел 3. Игры на развитие физических качеств

1 занятие

Тема 3.1: Игры на развитие быстроты

Теория. Физическое качество человека – быстрота и его значение в жизни человека.

Практика. Игры на развитие быстроты для обучающихся 7-9 лет. Игры на развитие быстроты для обучающихся 10-12 лет.

1 занятие

Тема 3.2: Игры на развитие силы и ловкости

Теория. Физическое качество человека – сила и его значение в жизни человека.

Практика. Игры на развитие силы и ловкости для обучающихся 7-9 лет. Игры на развитие силы и ловкости для обучающихся 10-12 лет.

1 занятие

Тема 3.3: Игры на развитие координации

Теория. Физическое качество человека – координация и его значение в жизни человека.

Практика. Игры на развитие координации для обучающихся 7-9 лет. Игры на развитие координации для обучающихся 10-12 лет. Квесты.

Раздел 4. Спортивно-интеллектуальные игры

1 занятие

Тема 4.1: Игры с элементами спортивного ориентирования

Теория. Спортивное ориентирование и его значение в жизни.

Практика. Игры на развитие умений и навыков ориентирования на местности. Игры на внимание, развитие восприятия (знаки, ориентиры). Эстафеты с элементами спортивного ориентирования. Патриотическая спортивно-полевая игра.

1 занятие

Тема 4.2: Спортивные викторины

Теория. Закрепление знаний о ЗОЖ: образ жизни как фактор здоровья, гигиенические знания, закаливание. Закрепление знаний об олимпийских/неолимпийских видах спорта и их правилах. Закрепление знаний об Олимпийском движении. Закрепление знаний ТБ, ПДД, правил поведения на воде.

Практика. Игры-кроссворды. Игры-викторины. Блиц-турниры. Спортивно-познавательные программы. Спортивный квест.

1 занятие

Тема 5. Малые олимпийские игры с элементами бега, прыжков и метания мяча

Практика. Спортивные соревнования. Эстафеты. Веселые старты.

Методическое обеспечение
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

| Тематика занятий | Формы занятий | Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса | Дидактический материал | Техническое оснащение | Форма подведения итогов |
|---|----------------------|--|-------------------------------------|------------------------------|--------------------------------|
| <i>Занятие 1:</i> Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Правила поведения на занятиях. Игра на внимание «Запрещенное движение» | Беседа. Игры | Методы практико-ориентированной деятельности. Интерактивные методы. | Раздаточный материал. Видеофильм | Спортивный инвентарь | Наблюдение. Тестирование |
| <i>Занятие 2:</i> Подвижные народные игры | Беседа. Игры | Методы практико-ориентированной деятельности. Интерактивные методы. Игровые технологии | Разработки игр | Спортивный инвентарь | Наблюдение |
| <i>Занятие 3:</i> Подвижные игры в зале/ на улице | Беседа. Игры | Методы практико-ориентированной деятельности. Интерактивные методы. Игровые технологии | Разработки игр | Спортивный инвентарь | Наблюдение |
| <i>Занятие 4:</i> Игры на развитие быстроты | Беседа. Игры | Методы практико-ориентированной деятельности. Интерактивные методы. Игровые технологии | Разработки игр | Спортивный инвентарь | Наблюдение |
| <i>Занятие 5:</i> Игры на развитие силы и ловкости | Беседа. Игры | Методы практико-ориентированной деятельности. Интерактивные методы. Игровые технологии | Разработки игр | Спортивный инвентарь | Наблюдение |
| <i>Занятие 6:</i> Игры на развитие координации | Беседа. Игры | Методы практико-ориентированной деятельности. Интерактивные методы. Игровые технологии | Разработки игр | Спортивный инвентарь | Наблюдение |
| <i>Занятие 7:</i> Игры с элементами спортивного ориентирования | Беседа. Игры | Методы практико-ориентированной деятельности. Интерактивные методы. Игровые технологии | Разработки игр | Спортивный инвентарь | Наблюдение |
| <i>Занятие 8:</i> Спортивные викторины | Беседа. Игры | Методы практико-ориентированной деятельности. Интерактивные методы. Игровые технологии | Разработки игр | Спортивный инвентарь | Наблюдение |

| Тематика занятий | Формы занятий | Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса | Дидактический материал | Техническое оснащение | Форма подведения итогов |
|--|----------------------|--|----------------------------------|------------------------------|--------------------------------|
| Занятие 9: Малые олимпийские игры с элементами бега, прыжков и метания мяча | Соревнования | Методы практико-ориентированной деятельности. Интерактивные методы. Игровые технологии | Сценарий проведения соревнований | Спортивный инвентарь | Итоги соревнований |

7. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Оценочные материалы

Диагностика реализации содержания дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Будь здоров» осуществляется по шести критериям, которые приведены в Таблице 1.

| Показатели | Критерии | Диагностический инструментарий |
|-------------------------------|--|--|
| Количественный | Востребованность программы. Охват детей и подростков. Количество конкретных дел, акций, мероприятий, предложенных и реализованных детьми | Опрос, анкетирование |
| Социальное развитие группы | Динамика уровня развития личности. Качество продуктов социально-творческой деятельности (заметки в газету, рисунки, творческие мини-проекты участников смены, походы, экскурсии) | Тестирование на начало и конец проекта; социометрия, анкетирование, подсчет, анализ, |
| Социальная адаптация личности | Снижение риска асоциальных явлений подростков в летнее время. Повышение уровня социальной успешности участников. Активность участников | Анализ, наблюдение, Общественное мнение |
| Популярность программы | Социально-профилактический эффект. Заинтересованность соц. партнеров. Отклик в СМИ | Опрос, анкетирование. Анализ Наличие познавательных видов информации |
| Технологический | Уровень организации в целом и отдельных мероприятий. Четкость и эффективность управления. Организационная культура обучающихся | Опрос, наблюдение. Анкетирование, беседа Тестирование |
| Экономический | Соотношение затрат с социально-педагогическим эффектом. Привлечение дополнительных материальных ресурсов | Тестирование, социологический опрос, анкетирование |

Способы определения результативности

Формы аттестации включают в себя следующие этапы: входную и итоговую диагностики.

- Входная аттестация проводится с целью выявления уровня подготовки обучающихся.
- Итоговая диагностика проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств обучающегося и их соответствия прогнозируемым результатам данной программы.

8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Образовательная система «Школа 2100» федеральный государственный образовательный стандарт, Примерная основная образовательная программа. В 2-х книгах. Книга 2. Программа отдельных предметов для начальной школы /Под науч. ред. Д.И. Фельдштейна- изд. 2-е, испр.- М.: Баласс, 2018.- 432с.
2. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие / О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2012. - С. 128. Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной школы».
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы: проект. – 3 – е изд. – М.: Просвещение, 2018.- 61с. – Стандарты второго поколения.
4. Справочник учителя физической культуры /Авт.- сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград: Учитель, 2017.- 251 с.
5. Физическая культура. 1 – 4 классы. Методические рекомендации для учителя. Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е., Цандыков В.Э. – М.: Баласс, 2018.-128с.

Интернет-ресурсы:

1. Подвижные игры в начальной школе
https://yandex.ru/video/preview/?text=видео%20подвижные%20игры%20в%20начальных%20классах&path=yandex_search&parent-reqid=1660549481884590-7603701404093972999-vla1-5155-vla-17-balancer-8080-BAL-8815&from_type=vast&filmId=10722911599982946576
2. Карточка подвижных игр для детей начальной школы
<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2013/12/21/kartoteka-podvizhnykh-igr-dlya-detey-nachalnoy>
3. Карточка эстафет для начальной школы <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/02/02/estafety>
4. Карточка игр народов России <https://infourok.ru/kartoteka-nacionalnie-podvizhnie-igri-narodov-rossii-3909663.html>.