

**МУ «Отдел образования Ножай-Юртовского муниципального района»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с. ЗАНДАК-АРА»  
(МБОУ «СОШ с. ЗАНДАК-АРА»)**

**МУ «Нажин-Юьртан муниципальни кӀоштан дешаран урхалла»  
Муниципальни бюджетан юкӀара дешаран учреждени  
«ЗАНДАКЪ-АРА ЮЬРТАН ЮККЪЕРА ЮКЪАРАДЕШАРАН ШКОЛА»  
(МБЮУ «ЗАНДАКЪ-АРА юьртан ЮЮШ»)**

Принята на заседании  
педагогического совета МБОУ  
«СОШ с.Зандак-Ара»  
Протокол №5 от 19.05.2024г.



Утверждаю  
Директор МБОУ «СОШ с.Зандак-  
Ара»  
У.Б.Эльсаров  
Приказ №35 от «21»05.2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«СПОРТЛАНДИЯ»**

Уровень программы: стартовый

Срок реализации программы: 2 недели (20 часов)  
Возрастная категория: от 11 до 14 лет  
Форма обучения: очная

Автор составитель: Эльсаров Беслан Байтаевич,  
Педагог дополнительного образования

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

1.1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортландия» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральным закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее- ФЗ №273)
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Далее-приказ №196)
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".

**1.1** Лето дает возможность выявить самые разнообразные таланты всех детей независимо от социально – экономического положения их родителей и учебной успеваемости самого ребенка. Летнее время благоприятно для позитивной социализации детей освоения ими различных социальных ролей и функций. Это имеет особое значения сегодня. Детская и подростковая безнадзорность в летнее время оборачивается многочисленными проблемами, как для самих детей, так и для их родителей. Летом дети могут свободно общаться удовлетворять свои интересы, развивать способности, поправлять свое здоровье, отбросить усталость, накопленную за учебный год.

На летний период ежегодно планируется работа с детьми и подростками, на максимально соответствует запросам родителей и ребенка и имеет свое направление. Лето не всегда щедро на солнечные дни, но в любую погоду работники учреждений дополнительного образования предлагают провести весело и интересно свободное время.

**1.2.** Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортландия» физкультурно-спортивная.

Общеизвестно, что основы здоровья человека закладываются в детстве, поэтому сущность физкультурно-оздоровительной работы в дополнительном образовательном учреждении состоит в том, чтобы для каждого обучающегося среднего школьного возраста выбрать подходящую форму двигательной активности. Ведь именно она является основным фактором, определяющим уровень обменных процессов в организме.

Данная программа является тематической и осуществляется в рамках направления «Физическое развитие и культура здоровья» и нацелена на укрепление здоровья, развитие физических, духовных сил, обогащение знаниями и новыми впечатлениями детей.

Летняя краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортландия» по функциональному предназначению-познавательная; по форме организации– групповая , является модифицированной, реализуется в период летних каникул.

**1.3.** Актуальность программы в том, что программа позволяет педагогу концентрировать внимание в настоящее время на укрепление здоровья подрастающего поколения. Программа определяется потребностью обучающихся и их родителей в программах направления «Физическое развитие и культура здоровья».

Данная программа «Спортландия» построена с учетом досуговых предпочтений подростков, создает оптимальные условия для реализации потребностей в самосовершенствовании,

самоактуализации творческого взаимодействия временного детского коллектива.

**1.4.** Новизна программы заключается в гармоничном сочетании физкультурно-оздоровительной, творческо-познавательной, духовно-нравственной и гражданско-патриотической деятельности обучающихся посредством приобщения школьников к получению новых знаний, приобретению навыков и жизненного опыта.

Отличительной особенностью программы от программ данной направленности является разноплановая деятельность, объединяющая различные направления оздоровления, отдыха и воспитания детей. Данная программа может быть использована для детей с ОВЗ посредством индивидуального образовательного маршрута, обеспечивающим «освоение образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося». При реализации дополнительной общеобразовательной программы допускается применение электронного обучения и использование дистанционных образовательных технологий.

**1.5.** Цели и задачи программы:

*Цель:* сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, создание условий для удовлетворения их естественной потребности в движении и физической нагрузке с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей организма обучающегося.

*Задачи:*

Образовательные:

- учить детей заботиться о своём здоровье и безопасности, соблюдать правила личной гигиены, использовать полученные знания в повседневной жизни.
- совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики.

Развивающие:

- развивать внимание, организованность, воображение, фантазию;
- умение управлять своими поступками, чувствами.

Воспитательные:

- воспитывать у детей уважительное отношение к здоровому образу жизни;
- умение правильно вести себя в ситуациях, угрожающих здоровью, сознательно избегать их.
- формировать мотивационную сферу гигиенического поведения, стремление сохранять и укреплять своё здоровье.

*Личностные:*

- Развивать творческое мышление;
- Формировать потребность к здоровому образу жизни;
- Формировать потребность в самообразовании и творческой реализации.

*Метапредметные:*

- Формировать коммуникабельность, чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- Развивать наблюдательность, смекалку, двигательные навыки.

## **1.6. Категория учащихся**

Программный материал предназначен для детей 11 – 14 лет, состав группы – 15 человек.

Зачисление осуществляется при желании ребенка по заявлению его родителей (законных представителей) и предоставлении справки о состоянии здоровья ребенка.

Ощущение собственной значимости и ценности среди сверстников для ребенка является ведущей потребностью. Поэтому желательно создавать мероприятия, направленных на командообразование с целью сплочения группы, моделировать ситуации командного взаимодействия, что будет обогащать эмоциональные переживания участников, повышать эффективность взаимодействия между ними.

**1.7. Сроки реализации и объем программы.** Срок реализации программы 10 дней. объем программы - 20 часов.

**1.8. Формы организации образовательной деятельности**

**Уровень программы:** Стартовый

Занятия проводятся в 5 раз в неделю по 2 часа с обязательным проведением динамических пауз и перерывов между занятиями.

Продолжительность занятий- 45 минут, перерыв 10 минут.

Численный состав группы 15 человек.

Программа разработана для очной формы обучения.

**1.9. Планируемые результаты реализации программы.**

Предметные:

- Правильную технику выполнения элементов подвижных игр;
- Игры с элементами спорта. Физическими упражнениями.
- Применять освоенные знания и практические умения в физической и спортивной деятельности,

Личностные:

- Формирование дружелюбия, коммуникабельности, интереса к сотрудничеству, дисциплинированности;
- Укрепление навыков здорового образа жизни;
- Формирование умения доводить начатое дело до конца.

Метапредметные:

- Развитие умения работать дистанционно в команде и индивидуально, выполнять задания самостоятельно и коллективно бесконтактно;
- Развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность.

**Раздел 2. Содержание программы**  
**2.1. Учебно-тематическое планирование**

№	Темы	Количество часов			Форма аттестации\контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. День знакомств. Я и моя семья!	2	2	-	Беседа
2	Здоровый образ жизни. «Вредные и привычки и их последствия для организма»	2	2	-	Беседа тест
3	«Поговорим о полезных привычках».	2	2	-	Наблюдение Опрос
4	Проведение инструктажа по охране окружающей среды. Подвижные игры «Если ты здоровым будешь, то всего ты и добудешь».	4	2	2	Соревнование
5.	«Вокруг спорта» спортивно-игровые задания. Игры на воздухе.	2	-	2	конкурсы
6.	Минутка здоровья. «Помощники здоровья»	2	-	2	викторина
7.	День Айболита.	2	1	1	Беседа наблюдение
8.	Эстафеты. «Полоса препятствий»	4	-	4	Соревнование
	Итого:	20	9	11	

## 2.2. Содержание учебно-тематического плана.

Тема 1. Вводное занятие. День знакомств «Я и моя семья».

Теория: Построение для открытия спортивно-игровых мероприятий. Ознакомление с обучающимися новичками. Объявление расписания.

Практика: Рисунки на асфальте (в дождливую погоду рисуют на листах в аудитории).

Тема 2. ЗОЖ. «Вредные привычки и их последствия для организма»

Теория: Значимость устранения вредных привычек у детей (как например, грызть ногти или карандаши, компьютерная зависимость и так далее).

Практика: Обучающие рассказывают какими вредными привычками они встречались или их близкие родственники.

Тема 3. Тема: «Поговорим о полезных привычках».

Теория: Виды привычек. Какие привычки являются полезными?

Практика: Обучающихся перечисляют полезные привычки.

Тема 4. Проведение инструктажа по охране окружающей среды. Подвижные игры «Если ты здоровым будешь, то всего ты и добудешь».

Теория: Инструктаж по охране окружающей среды. Влияние природы на человека.

Практика: Проводится викторина в двух командах по закреплению материала.

Тема 5. «Вокруг спорта» спортивно-игровые задания. Игры на воздухе.

Теория: Спорт- основа здоровья.

Практика: Подвижные игры.

Тема 6. Минутки здоровья

Теория: Пропаганда правильного питания и формированию навыков гигиены.

Практика: Проводятся: - беседы «Детям о личной гигиене»,

Тема 7. День Айболита.

Теория: Какие меры применять чтобы тебя не укусили, поцарапали, ужалили, заразили. И что делать, если это случился солнечный или тепловой удар.

Практика: Первая медицинская помощь. Обучающиеся демонстрируют какими навыками они владеют в данной ситуации.

Тема 8. Эстафеты. «Полоса препятствий»

Теория: Ознакомление. Инструктаж.

Практика: Итоговая занятия по «Полосе препятствий» с элементами туристических навыков.

### **Раздел 3. Форма аттестации оценочные материалы.**

Контроль за освоением дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Спортландия» предусматривает ведение текущего контроля и по окончании курса проводится итоговая аттестация в форме конкурсов и соревнований.

Форма отслеживания результатов усвоения программы предполагает:

педагогическое наблюдение — при выполнении практических приемов обучающимися; педагогический мониторинг - проверка терминологии и усвоение практических навыков работы, ведение журнала учета.

### **Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.**

4.1. Материально-технические условия реализация программы.

Помещение: учебный кабинет, рассчитанный на учебную группу от 15 человек, парты, стулья из расчета на каждого обучающегося.

Методические пособия.

4.2. Кадровое обеспечение программы.

Программа реализуется несколькими педагогами дополнительного образования, соответствующей общеобразовательной программы, осваиваемой обучающимися.

Уровень подготовки соответствует профессиональному стандарту.

#### 4.3. Учебно-методическое обеспечение

Название раздела	Форма занятий	Название и форма методического материала	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса
Вводное занятие. День знакомств.	Групповые занятия, теоретическое обсуждение вопросов, практическое использование полученных знаний в дискуссиях и сообщениях с использованием элементов ролевой игры, экскурсиях, массовых мероприятиях в Центре.	Тематическая разработка по теме, наглядное пособие, подборка игр. дидактическое пособие. видеоматериал	Словесный Наглядный Практический
«Вредные и привычки и их последствия для организма»			Словесный Наглядный
Проведение инструктажа по охране окружающей среды. Подвижные игры «Если ты здоровым будешь, то всего ты и добудешь».			Словесный Наглядный Практический
«Вокруг спорта» спортивно-игровые задания. Игры на воздухе.			Словесный Наглядный Практический
Минутка здоровья. Викторины «Помощники здоровья»			Словесный Наглядный Практический
День Айболита.		Тематическая разработка по теме, наглядное пособие, дидактическое пособие. видеоматериал, презентация слайдов. Тематический материал по теме, маршруты экскурсий.	Словесный Наглядный Практический
Эстафеты «Полоса препятствий»			

Список литературы для педагога:

- 1.Арсенина Е.Н. Возьми с собою в лагерь: Игры, викторины, конкурсы, инсценировки, развлекательные мероприятия. - 2014, - 183 с.
- 2.Гринченко И.С. Игровая радуга. 2015.
- 3.Гузенко А.П. Как сделать отдых детей незабываемым праздником. Материал авторских смен. - 2007, - 282 с.
- 4.Зинатулин С.Н. Целебная энергия дыхания. Оздоровление организма. - М.: Издательство Айрис-Пресс, 2006 г. - 256 с.
- 5.Ф.Г. Багаутдинова. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. -М.: ЦДЮТиК6.МО РФ, 2002. -160с., илл. Издание третье.

Список литературы для обучающихся:

- 1.Бочарова Н.И: АРКТИ, 2007г. Туристические прогулки
- 2.Воронкевич О.А. СПб: Добро пожаловать в экологию «Детство-Пресс» 2006г.
3. Программа экологического обучения детей «Мы» Санк-П.: 2006г.
4. Драгачев С. П. Туризм и здоровье / С.П.Драгачев. – М.: Знание, 2004
5. Кайнева И. Н. Узлы / И.Н.Кайнева. – С-П., 2001.Лысогор Н. А.
6. Кувватов С.А. Ростов н/Д: Активный отдых на свежем воздухе. Феникс, 2005г
7. Лысогор Н.А:/ Питание туристов в походе: Пищевая промышленность, 2004.

[https://kopilkaurokov.ru/nachalniyeKlassi/presentacii/poleznye\\_i\\_vrednye\\_privychki\\_1](https://kopilkaurokov.ru/nachalniyeKlassi/presentacii/poleznye_i_vrednye_privychki_1)  
<http://www.myshared.ru/slide/718011/>  
<https://metior.ru/article/676-turistsko-sportivnoe-meroprijatie-turisticheskaja-polosa-prepjatstvii.html>