

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Сетская основная школа имени И.В.Филимонова»**

Рассмотрено:

на педагогическом
совете
протокол № 1 от .15.08.2024 г.

Согласовано:

Председатель
Совета школы
_____Дьяконова Д.А.
Протокол №1 от 16.08.2024г.

Утверждаю:

Директор школы
_____Ядревский Ю.А.
приказ №3 от 16.08.2024г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа кружка
«Спортивная мозаика»

на 2023-2024 учебный год

Составитель:
учитель физической культуры
Магсумова Л.И.

д.Сетка, 2024

Пояснительная записка

1.1. Введение

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и развитию здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих.

При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения. Основная цель образовательной деятельности - создание условий для самовыражения, саморазвития, самоопределения детей. Исходной позицией такого подхода является видение обучающегося не объектом, а субъектом обучения, что возможно при условии развития таких личностных качеств, как активность, самостоятельность, коммуникативность.

Программа кружка «Спортивная мозаика» является комплексной и представляет собой соединение отдельных направлений спортивной деятельности, объединенных общей целью и задачами. Программа рассчитана на младших школьников, в том числе и детей, испытывающих трудности в школьной жизни. Занятия в кружке призваны оказывать благотворное влияние на психику ребенка: снимать напряжение, нейтрализовать агрессивные устремления, развивать эмпатию, формировать коммуникативные навыки детей, содействовать формированию в детском коллективе благоприятного психологического климата. Занятия в кружке «Спортивная мозаика» являются хорошей школой физической культуры, что важно именно для учащихся младшего школьного возраста, поскольку в этот период у ребенка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни, становлению ценностных ориентаций ребенка.

1.2. Цель и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению кружка «Спортивная мозаика»

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивная мозаика» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью воспитательнообразовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Цель данной программы: формирование культуры здоровья учащихся, устойчивой потребности в занятиях физкультурой и спортом.

Цель конкретизируется следующими **задачами**:

1. Массовое вовлечение учащихся в оздоровительную деятельность;
2. Укрепление здоровья, развитие двигательных способностей детей;
3. Формирование навыков конструктивного общения и правильного поведения на занятиях физической культурой, воспитание у учащихся внимательности, настойчивости в преодолении трудностей, проворности, смекалки, целеустремленности;
4. Обучение осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье.

Реализация задач программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивная мозаика» способствует обеспечению планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых

личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника школы, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием. А значит, образ выпускника - это не конечный результат, не итог в развитии личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению которого должна максимально способствовать школы.

Следовательно, выпускник младших классов школы как современного образовательного учреждения должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, креативным, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие задачи:

- > становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- > формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- > духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- > укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

1.3. Особенности реализации программы внеурочной деятельности: форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности

Программа составлена с учетом особенностей образовательного учреждения, возраста и уровня подготовки обучающихся, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов обучения и воспитания. Работа по программе помогает решать задачи приоритетного направления работы школы - оздоровительного (решается задача оптимизации двигательного режима школьников, задача обучения детей способам физкультурной, оздоровительной деятельности).

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивная мозаика» предназначена для обучающихся 2-9 классов. Все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания.

Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом, спортивном зале и на игровой площадке образовательного учреждения.

Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся.

1.4. Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 час в неделю, всего 34 занятия. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, с учетом особенностей соматического, психологического и социального здоровья.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному

направлению «Спортивная мозаика» состоит из 6 разделов:

- Основы знаний
- Общеразвивающие упражнения
- Здоровьесберегающие техники
- Подвижные игры (игра как важное средство самовыражения, органически присуща младшему школьному возрасту)
- Спортивные игры: мини-футбол
- Лыжные гонки(данные разделы имеют прикладное значение, их выбор определен интересом учащихся).

Методика работы строится в направлении личностно - ориентированного взаимодействия, побуждая детей к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями, необходимыми для развития ребенка. Введение игры в занятие позволяет соответствовать специфике младшего школьного возраста.

Занятия в кружке «Спортивная мозаика» проводятся в соответствии с программой физического развития учащихся начальной школы и по утвержденному администрацией школы расписанию. Это позволяет осуществлять постоянное наблюдение за развитием учащихся не только в урочное, но и во внеурочное время, а также проводить мониторинг результатов и оказывать помощь учащимся на основе результатов тестирования.

2. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Реализация программы «Спортивная мозаика» способствует формированию познавательных, личностных, регулятивных, коммуникативных универсальных учебных действий обучающихся и предусматривает достижение следующих результатов образования:

- > личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- > метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- > предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивная мозаика» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. *Регулятивные УУД:*

- > *Определять и формулировать* цель деятельности с помощью учителя.
- > *Проговаривать* последовательность действий.
- > *Работать* по предложенному учителем плану.
- > Учиться совместно с учителем и другими учениками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности на занятии.

2. *Познавательные УУД:*

- > Делать предварительный отбор источников информации: *ориентироваться* в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- > Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- > Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате

совместной работы.

- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей, находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
 - Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения на занятиях кружка, в командной игровой деятельности и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
 - Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

2.1. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивная мозаика» обучающиеся должны **знать**:

- основные вопросы гигиены;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- правила оказания первой помощи;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

2.2. Формы учета знаний и умений, система контролирующих

материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

Наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме при организации коллективного творческого дела. Диагностика результатов работы по данной программе связана с демонстрацией достижений обучающихся на соревнованиях (как школьного, так и городского уровня), спортивных праздниках и днях здоровья (занимающиеся в кружке учащиеся принимают активное участие в подготовке и проведении всех спортивно - физкультурных мероприятий).

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Критерии оценки знаний, умений и навыков

Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

Высокий уровень: свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.

Содержание программы

Программа состоит из 6 разделов: основы знаний, общеразвивающие упражнения, здоровьесберегающие техники, подвижные игры, спортивные игры (футбол, пионербол), лыжные гонки.

I. Основы знаний.

Формирование знаний и представлений заключается в сообщении некоторых теоретических сведений:

- Здоровьесберегающие техники или упражнения для здоровья.
- История возникновения подвижных игр. Народные подвижные игры.
- Правила организации подвижных игр в самостоятельных занятиях.
- История спортивных игр: футбол.
- История лыжного спорта.
- Что такое здоровье. Нравственное и физическое здоровье. Нравственное здоровье - основа общего здоровья человека.
- Взаимосвязь между физическим и эмоциональным состоянием и духовным развитием. Эмоции (приятные и неприятные), их различие. Ответственное и безответственное выражение эмоций.
- Положительные и отрицательные качества характера. Почему люди должны быть внимательными друг к другу и помогать своим друзьям. Взаимодействие людей: как человек может помочь или навредить другому человеку. Доброта и сердечное отношение к друзьям и родным - залог успеха и здоровья. Товарищ и друг.
- Знакомство с основными правилами личной гигиены. Сведения о значении ведения здорового образа жизни, о влиянии физических упражнений,

подвижных игр на состояние здоровья.

II. Общеразвивающие упражнения.

Данный раздел включает в себя комплексы упражнений общеразвивающей направленности различной координационной сложности, с предметами и без предметов.

III. Здоровьесберегающие техники

Раздел «Здоровьесберегающие техники» включает в себя:

- Дыхательная гимнастика
- Упражнения для формирования правильной осанки
- Упражнения для укрепления мышечного корсета
- Упражнения для профилактики плоскостопия
- Суставная гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Упражнения для релаксации
- Упражнения для снятия психического напряжения

IV. Подвижные игры.

Раздел «Подвижные игры» включает в себя:

- Игры с элементами строя
- Игры с бегом
- Игры с прыжками
- Игры с метанием, передачей и ловлей мяча
- Игры с лазанием и перелезанием
- Игры для развития внимания
- Игры на занятиях в зимний период
- Игры и забавы с санками
- Эстафеты с предметами, без предметов, шуточные

V. Спортивные игры. Футбол.

- История развития футбола в России.
- Гигиенические знания и навыки. Закаливание.
- Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.
- Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры.
- Правила игры в футбол.
- Разбор и изучение правил игры в «малый футбол».
- Места занятий и оборудование.

(Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу).

- Общая и специальная физическая подготовка.
- Практические занятия.
- Техника игры в футбол.

VI. Лыжные гонки

- История лыжного спорта.
- Гигиенические знания и навыки. Закаливание.
- Места занятий и оборудование.
- Общая и специальная физическая подготовка лыжника
- Техника лыжных ходов.

3. Литература

1. Антропова М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного

комплекса // Начальная школа - 2001 - № 12 - С. 3-6.

3. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. - М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. - М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. - М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
6. Литвинова М. Ф. Русские народные подвижные игры. - М.: Просвещение, 2007г.
7. Невдахина З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. - 134 с.
8. Патрикеев А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
9. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. - М.: Владос, 2003. - 112 с.
10. Якиманская И.С. Личностно-ориентированное обучение. - М.: 1991. - 120 с.