

**Управление образования администрации
Мичуринского муниципального округа
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кочетовская средняя общеобразовательная школа
Гололобовский филиал**

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол от 24.03.2025 г. № 5



Утверждаю.

Директор школы

Т.А.Петрищева Т.А.Петрищева
Приказ от 25.03.2025 г. № 59

**Краткосрочная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности
«Спортивная карусель»
(ознакомительный уровень)**

Возраст учащихся: 6-15 лет

**Автор-составитель: Кузнецова
Наталья Владимировна, педагог
дополнительного образования
Реализует программу: Кошкина
Валентина Родомировна, педагог
дополнительного образования**

Мичуринский муниципальный округ, 2025 г.

Информационная карта программы

1. Учреждение	Гололобовский филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Кочетовской средней общеобразовательной школы
2. Полное название программы	Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивная карусель»
3. Сведения об авторах:	
3.2. Ф.И.О., должность	Кузнецова Н.В., педагог дополнительного образования
4. Сведения о программе	
4.1. Нормативная база:	• Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; • Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16); • Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей»; • Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; • Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ» (с изменениями на 21 февраля 2022 года); • Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.09.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по

	дополнительным общеобразовательным программам»; • Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11. 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) • Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года». • Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»». • Распоряжение от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года». Устав МБОУ Кочетовской СОШ
4.2. Область применения	Дополнительное образование
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4. Уровни освоения программы	Ознакомительный
4.5. Вид программы	Модифицированная
4.6. Форма обучения	Очная
4.7. Возраст учащихся по программе	6 -15 лет
4.8. Продолжительность обучения	1 месяц
5. Рецензенты и авторы отзывов	

Блок №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время дети ведут малоподвижный образ жизни: обучение в школе, приготовление уроков, просмотр телевизора, компьютерные игры - всё это увеличивает напряжение зрительного аппарата, нагрузку на организм ребёнка, возникает дефицит мышечной деятельности. Недостаточная двигательная деятельность детей в повседневной жизни неблагоприятно сказывается на состоянии здоровья. Поэтому необходимо приучать детей к систематическим занятиям физическими упражнениями. Программа «СПОРТИВНАЯ КАРУСЕЛЬ» направлена на решение этих проблем.

Направленность программы – ***физкультурно-спортивная***, ориентирована на физическое развитие и укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Занятия по данной программе формируют у детей грациозность движений, соразмерно развивают фигуру, способствуют устранению ряда физических недостатков, дают значительную физическую нагрузку, способствующую формированию мышечного корсета, вырабатывают собранность, трудолюбие, элегантность. Эти качества имеют большое значение в системе воспитания ребёнка и формирования гармонично развитой личности.

Уровень освоения программы: ознакомительный (краткосрочный).

Новизна программы. Программа предполагает обеспечение системности и преемственности наставнических отношений (ученик-ученик). Ученики 5-13 лет, в течение учебного года обучающиеся по программе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Лыжная подготовка» могут быть наставниками обучающихся по программе «СПОРТИВНАЯ КАРУСЕЛЬ», например, в рамках социальных проектов, при подготовке творческих работ, проведении деловых и ролевых игр, спортивно-оздоровительных мероприятий и т.д.

Актуальность программы. Проблемы здорового воспитания детей в настоящее время несомненна. Детям, перенёсшим какие-либо заболевания или часто и длительно болеющим, особенно необходима двигательная активность, благотворно влияющая на ослабленный организм.

Растущий организм особенно нуждается в мышечной деятельности, поэтому недостаточная двигательная активность может привести к развитию целого ряда заболеваний.

Программа «СПОРТИВНАЯ КАРУСЕЛЬ» соответствует конкретному заказу родителей (законных представителей) на воспитание физически и морально здоровой, социально-активной личности, - это ответ на вопрос, зачем современным детям в современных условиях нужна конкретная программа.

Педагогическая целесообразность программы «СПОРТИВНАЯ КАРУСЕЛЬ» заключается в разработке и применении современных традиционных и инновационных методик в области физического развития и культуры здоровья путем формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

Отличительная особенность этой программы в том, что для её освоения не требуется специальных первоначальных знаний и умений, все необходимые для результата действия получаются детьми в процессе обучения. Тематика занятий строится с учётом интересов обучающихся, возможности их самовыражения. Особенностью содержания программы является системное использование физических упражнений, в основе которых лежат целенаправленные двигательные действия. В ходе усвоения детьми содержания программы учитывается темп развития специальных умений и навыков, уровень самостоятельности, умение работать в коллективе. Программа позволяет индивидуализировать выполнение сложных упражнений. При этом обучающий и развивающий смысл работы сохраняется. Это даёт возможность предостеречь ребёнка от страха перед трудностями, приобщить без боязни выполнять задания.

Организационные условия реализации программы

Форма обучения: очная. Но при возникновении чрезвычайной ситуации программа может быть реализована дистанционно.

Срок реализации данной программы – 1 месяц (16 часов).

Возраст детей, обучающихся по данной программе, – 5 - 16 лет.

Количество обучающихся в группе – 12 - 16 человек.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: воспитание личности, физически здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.

Задачи:

предметные (обучающие):

- формирование потребности в систематических и самостоятельных занятиях физической культурой;
- развитие необходимых специальных физических качеств и способностей;

метапредметные (развивающие):

- развитие наблюдательности, самооценки;
- формирование культуры общения, взаимопомощи и ответственности;
- умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- умение развёрнуто обосновать суждения, давать определения, приводить доказательства;

личностные (воспитательные):

- развитие у детей воли и целеустремлённости в достижении поставленной цели, трудолюбия, внимания, быстроты реакции и другие;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в игре;
- объективное оценивание своих достижений.

Для решения поставленных задач используются следующие методы и приёмы работы с детьми:

- 1) словесные;
- 2) наглядные;
- 3) практические: метод упражнения, игровой, соревновательный; круговой тренировки.

Возрастные и психологические особенности детей 5 - 6 лет

Потребность в двигательной активности у детей дошкольного возраста настолько велика, что врачи-физиологи называют этот период «возрастом двигательной расточительности». И именно занятия по данной программе помогут творчески реализовать эту потребность, ибо обладают бесконечно разнообразными движениями, позволяющими развивать не только чувство ритма, укреплять скелет и мускулатуру, но и активно развивать память, внимание, мышление и воображение ребёнка.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) к пяти годам еще не завершено. Каждая из 206

косточек продолжает меняться по размеру, форме, строению. Не завершено окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей. Позвоночник гибок и податлив, чувствителен к деформации. Поэтому педагогу нужно быть очень чутким, осторожным и бережным к своим обучающимся.

У детей 5-6 лет наблюдается и незавершённость строения стопы. В связи с этим необходимо предупредить появление и закрепление плоскостопия.

К шести годам у ребёнка будут уже хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольников отличаются от взрослых. Очень важна правильная организация дыхательной активности у детей. С 5 лет происходит перестройка деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем на более экономичный и эффективный уровень.

Память в этом возрасте у ребёнка развита хорошо, особенно двигательная и эмоциональная, поэтому он легко запоминает то, что его сильно взволновало или заинтересовало. Размеры коры головного мозга у 6-летнего ребёнка составляют уже более 90 % всей поверхности. Созревают лобные доли мозга, благодаря чему детям после пяти лет удастся управление своими движениями, действиями, поведением. В этом возрасте совершенствуются основные нервные процессы возбуждения и особенно торможение. Несколько легче именно с пяти лет формируются все виды условного торможения. Задания, основанные на торможении, следует разумно дозировать детям, т.к. выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему. Но поскольку у детей дошкольного возраста процессы возбуждения преобладают над торможением, внимание неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер, и дети быстро утомляются.

Характер в этом возрасте только складывается, но дети уже обладают некоторой настойчивостью в достижении желаемого, способны ставить перед собой определенные цели.

Дети этого возраста могут ориентироваться в направлении движений: вниз, вверх, влево, вправо.

Возрастные и психологические особенности детей 7 - 9 лет

У детей данной возрастной группы слабо развита детская моторика, высокая утомляемость, эмоциональная возбудимость, развитие образной памяти (через красочный рассказ, яркие сравнения) – таковы особенности психического развития детей 7-9 лет. На занятиях используются игровые

приёмы. Более продуктивна работа в парах; главная роль отводится менее уверенным в себе и не склонным к лидерству детям, т. к. им необходимо повышать самооценку.

Дети этого возраста уже школьники, они могут сравнительно долго удерживать внимание, но, тем не менее, они нуждаются в частой смене движений. Длительное сохранение статического положения для них утомительно, поэтому необходимо чередовать движения обучающихся. Прозанимавшись в школе несколько часов, дети утомляются и на занятиях по программе «СПОРТИВНАЯ КАРУСЕЛЬ» они получают эмоциональную, психологическую разрядку.

Возрастные и психологические особенности детей 6 - 15 лет

В этом возрасте дети отличаются большой жизнерадостностью, внутренней уравновешенностью, постоянным стремлением к активной практической деятельности. Эмоции занимают важное место в психике этого возраста, им подчинено поведение ребят. Дети этого возраста весьма дружелюбны, легко вступают в общение. Для них все большее значение начинают приобретать оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность. Они легко и охотно выполняют поручения и отнюдь не безразличны к той роли, которая им при этом выпадает. Они хотят ощущать себя в положении людей, облеченных определенными обязанностями, ответственностью и доверием. Неудача вызывает у них резкую потерю интереса к делу, а успех сообщает эмоциональный подъем.

Из личных качеств они больше всего ценят физическую силу, ловкость, смелость, находчивость, верность. В этом возрасте ребята склонны постоянно меряться силами, готовы соревноваться буквально во всем. Их захватывают игры, приключения, поиск, они весьма расположены к эмоционально окрашенным обычаям жизни, ритуалам и символам. Они охотно принимают руководство старших. К предложениям старших относятся с доверием и с готовностью откликаются на них. Доброжелательное отношение и участие взрослого вносят оживление в любую деятельность ребят, и вызывает их активность. Занятия по программе «СПОРТИВНАЯ КАРУСЕЛЬ» в полной мере удовлетворяют все перечисленные психологические потребности детей этого возраста.

Форма и режим занятий

Продолжительность занятий: 2 раза в неделю по 2 часа; всего – 16 часов.

Форма занятий – групповая (со всем составом группы, в рамках занятий возможны индивидуальные задания и организация работы в микро-группах).

Особенности набора детей

Приём на обучение по программе «СПОРТИВНАЯ КАРУСЕЛЬ» проводится на условиях общедоступного набора, когда принимаются любые лица без предъявления требований к уровню образования и способностям. Набор обучающихся осуществляется на основе медицинского заключения о состоянии физического здоровья, личного заявления родителей (законных представителей) и личного желания ребёнка.

Планируемые результаты обучения

Личностные

- обучающиеся научатся планировать свою деятельность для самореализации, саморазвития и самосовершенствования;
- обучающиеся научатся ставить перед собой ценностные ориентации и определять уровень притязаний в личностном росте;
- обучающиеся научатся оценивать свои возможности и давать самооценку своей деятельности.

Предметные

Обучающиеся должны знать:

- о возможностях применения в социальной практике приобретённых теоретических знаний;
- о правилах техники безопасности при проведении массовых спортивно-оздоровительных и интеллектуально-познавательных мероприятий;
- о последовательности подготовки деловых и ролевых игр, интеллектуально-познавательных и спортивно-оздоровительных мероприятий и т.д.
- возрастные психологические и физиологические особенности детей разного возраста;
- особенности формирования и развития временного детского коллектива.

Обучающиеся должны уметь:

- организовать безопасную для жизни и здоровья работу;
- планировать коллективную и индивидуальную работу;
- проводить игры различной направленности.

Метапредметные

Целеполагание. Умение выбора приоритетной цели, планирования пути её достижения.

При планировании достижения целей самостоятельно и адекватно учитывать условия и средства их достижения.

Выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ.

Самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации.

Умение самостоятельно контролировать своё время и управлять им.

Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.

Работать в группе — устанавливать рабочие отношения.

Формы и способы проверки результатов

- отзывы родителей;
- педагогическое наблюдение;
- диагностика;
- открытое занятие.

1.3.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма контроля
1	Мониторинг. Техника безопасности. Мир движений.	2	1	1	Педагогическое наблюдение
2	Красивая осанка. Учись быстроте и ловкости.	2		2	Практическое задание
3	Скакалочка-выручалочка. Ловкая и коварная гимнастическая палка.	2		2	Практическое задание
4	Путешествие в страну Спорта и Здоровья.	2		2	Творческое задание
5	Развиваем точность движений и реакцию.	2		2	Наблюдение
6	Мир движений и здоро-	2		2	Практическое задание

	вья. Прыжок за прыжком.				
7	Игры-эстафеты. Чёткое выполнение игровых действий.	2		2	Занятие-зачёт
8	Мониторинг. Итоговое занятие.	2	1	1	Мониторинг
	ИТОГО:	16	2	14	

Блок №2. Комплекс организационно-педагогических условий

Методическое обеспечение программы

С первых минут на занятиях очень важно заинтересовать детей, вызвать у них желание заниматься. Для этого необходимо предварительно продумать методические приёмы, которые помогут решать поставленные задачи. Сначала предстоит научить их красиво и осознанно двигаться под музыку, сделать связь музыки с движением привычной, естественной. Для этого нужно с самого начала включить в занятия простые, интересные упражнения, не вызывающие особых затруднений для их восприятия и исполнения.

Для каждого упражнения, игры, танца выбирается наиболее эффективный путь объяснения данного музыкально-двигательного задания.

Метод показа. Разучивание нового движения, позы педагог предваряет точным показом. Это необходимо и потому, что в исполнении педагога движение предстаёт в законченном варианте. Ребята сразу видят художественное воплощение образа, что будит воображение. В некоторых случаях, особенно в начале работы, педагог может выполнять упражнения вместе с детьми, чтобы увлечь их и усилить эмоционально-двигательный ответ на музыку.

Словесный метод. Методический показ не может обойтись без словесных пояснений. Разговорная речь, будучи тесно связанной, с движением, жестом и музыкальной интонацией, оказывается тем самым мостиком, который служит соединительным звеном между движением и музыкой. Словесные объяснения должны быть краткими (недопустимо, чтобы педагог был излишне многословен), точны, образны и конкретны. Детей с первых же занятий нужно познакомить со специальными терминами. В словесном методе очень важна и интонация, и то, с какой силой сказано слово. Словом можно стимулировать активность обучающихся, но можно и убить их веру в себя. Для ребят можно дать иногда только словесное

задание, и они его воспримут, но слишком часто прибегать к такому методу нецелесообразно.

Музыкальное сопровождение как методический приём. Педагог своими пояснениями должен помочь детям приобрести умение согласовывать движения с музыкой. Правильно выбранная музыка несёт в себе все те эмоции, которые затем маленькие исполнители проявляют в танце.

Импровизационный метод. На занятиях имеет смысл постепенно подводить детей к возможности импровизации, то есть свободного, непринуждённого движения, такого, как подсказывает музыка. Но вначале педагог зачастую сталкивается с мышечной зажатостью детей, стеснительностью. И только путём различных упражнений, этюдов, игр он может помочь детям раскрепоститься, обрести внутреннюю и внешнюю свободу и уверенность.

Метод иллюстративной наглядности. Занятие с обучающимися вовсе не исчерпывается только задачами физической и музыкальной тренировки. Полноценная творческая деятельность не может протекать без знакомства с репродукциями, книжными иллюстрациями, фотографиями и видеофильмами. Конечно, это не должно быть лишь пассивным созерцанием предложенного для просмотра материала. Необходимо выяснить, понятен ли он детям, понравился или нет и почему, а может быть, и помочь разобраться в увиденном.

Игровой метод. Крупнейший ученый-педагог, доктор медицины П. Ф. Лесгафт ещё в конце XIX века разработал теорию и методику подвижных игр. Подвижная игра определяется им как упражнение, при помощи которого ребёнок готовится к жизни. Суть игрового метода в том, что педагог подбирает для детей такую игру, которая отвечает задачам и содержанию занятия, возрасту и подготовленности занимающихся. Игра всегда вызывает у ребят весёлое настроение. И интерес у них не снижается, даже если по ходу игры педагог вносит те или иные изменения, усложняя или облегчая задание. Именно в игре легче всего корректировать поведение обучающихся. В одних случаях подбадривающее слово педагога вызовет положительные эмоции, в других — сдерживающее слово побуждает соотнести своё поведение с предъявляемыми требованиями.

Концентрический метод заключается в том, что педагог по мере усвоения детьми определённых движений, танцевальных композиций, вновь возвращается к изученному, но уже предлагает всё более сложные упражнения и задания.

И еще очень важное для нас правило: Общение с детьми на занятии должно проходить в атмосфере радости и это самое главное, т.к. радость - могущественное и наиболее благотворное воздействие на ребёнка.

Условия реализации программы

Важным условием выполнения программы является достаточный уровень материально - технического обеспечения:

- наличие специального зала;
- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- музыкальная аппаратура, аудиозаписи;
- специальная форма и обувь для занятий;
- коврики;
- гимнастические палки, обручи, скакалки;
- мультимедиа.

Формы аттестации / контроля

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- фестиваль игр;
- праздник «Игромания»;
- «День здоровья» и др.

Список литературы для педагога

1. Валентинов В. 150 весёлых игр. – СПб,: Литера, 2002. – 211 с.
2. Видякин М. В. Внеклассные мероприятия по физической культуре в средней школе. – Волгоград:, Учитель, 2004. – 250 с.
3. Громова О. Е. Спортивные игры для детей. – М,: ТЦ Сфера, 2009. – 277 с.
4. Ковалёва Е. А. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых. – М,: ДОМ. XXI век, 2007.- 146 с.
5. Коджаспиров Ю. Г., Развивающие игры на уроках физической культуры. – М,: Дрофа, 2003. – 207 с.
6. Степанова О. С. Игра и оздоровительная работа в школе. – М,: ТЦ Сфера, 2004. – 166 с.

Список литературы для детей

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья, М.ОЛМА, 2009
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Формула здорового питания, М.ОЛМА, 2009
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании, М.ОЛМА, 2009
4. Федин С.Н. Веселые игры и головоломки. - М., 2006