**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Московской области**

МОУ Икшинская средняя общеобразовательная школа

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа проекта «Умные каникулы»**

**«Спортландия»**

Направленность – физкультурно – спортивная

Уровень – базовый

Возраст обучающих – 8-10лет

Срок реализации программы – лето 2023г.

Автор – составитель:

Гогулева Лидия Васильевна

учитель начальных классов

педагог дополнительного образования

п.г.Икша

**Педагогическая целесообразность и актуальность программы**

В настоящее время, особое внимание уделяется спорту и приобщению детей к здоровому образу жизни.

Содержание программы создаёт условия для самореализации личности, раскрытия её творческого потенциала и укрепления физического здоровья.

**Отличительные особенности (новизна) программы.**.

Содержание программы предлагает обширный̆ материал, включающий̆ в себя разные виды деятельности: тренировочные упражнения, выполнение танцевальных движений и этюдов, прослушивание музыки и сказок, игровой̆ материал, соревнования, викторины. которые используются на всех занятиях. Содержание материала постепенно усложняется.

Педагог проявляет определенную гибкость в подходе к каждому ребенку, учитывая при этом состав группы, физические данные и возможности детей̆.

Период младшего школьного возраста. В этот период активно развивается самолюбие, чувство ответственности, чувство доверия к людям, способность к сопереживанию. Характерная особенность младшего школьного возраста - эмоциональная впечатлительность, отзывчивость на всё яркое, необычное, красочное. Но при этом ребёнок  находится в большой, эмоциональной зависимости от педагога. В этом возрасте ребёнок приходит к пониманию необходимости работать на себя, на свою двигательную память.

Дети учатся видеть не только чужие недостатки, но и свои. Они знают, что отличаются от других и осознают свою индивидуальность, стремятся утвердить себя среди взрослых и сверстников. Практически отпадает необходимость использования игровых моментов для поддержания интереса к занятия

Цель и задачи программы

**Цель программы** - укрепление физического и психического здоровья, обучение начальным навыкам танцевального искусства, воспитание хореографической культуры, формирование навыков выполнения танцевальных упражнений.

**Пояснительная записка**

Здоровье-это драгоценность, ради которой не стоит жалеть сил и времени. В последние годы резко ухудшилось состояние здоровья школьников, и поэтому встаёт вопрос об организации здоровьесберегающего обучения. В данной программе по стандартам второго поколения можно привести учащихся к осознанию в младшем школьном возрасте необходимости ведения здорового образа жизни.

Данная программа разработана для учащихся 2 – 4 класса на 16 часов.

**Цель образовательной программы:**

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;

- формирование умений проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий и в режиме учебного дня ( утренние гимнастики, физкультминутки, подвижные игры на учебных переменах), воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности.

**Задача образовательной программы:** содействие расширению знаний, развитию умений и формированию навыков учащихся, которые помогут им осуществлять ответственное поведение в отношении собственного здоровья и личного благополучия в течении всей жизни.

**Формы проведения занятий:** физкультурные минутки во время уроков, подвижные игры на переменах и динамические паузы, уроки здоровья, классные часы, спортивно-оздоровительные праздники.

**Ожидаемые результаты изучения программы**

**Личностными результатами:** каждый ребёнок должен осознать, в чём заключается ценность здоровья (состояния полного физического, психического и социального благополучия), привить учащимся интерес к занятиям физической культуры.

**Метапредметными результатами:** научиться наблюдать за развитием своего организма, за состоянием здоровья.

**Предметными результатами:** система знаний о гигиене, выполнять творческие работы здоровьесберегающей направленности, принимать активное участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях.

**Способы определения результатов по реализации дополнительной образовательной** **программы:** участие учащихся в проведении выставок рисунков в школе, проведение конкурсов и соревнований, выступление на классных часах, оформление газет.

**Программа считается усвоенной**, если учащийся посетил не менее половины занятий и принял участие в мероприятиях.

**Срок реализации программы:**  программа рассчитана на один год обучения для учащихся 2 - 4 классов, всего занятий в год: 16 часа.

**Формы организации образовательной деятельности и режим занятий:** групповые занятия. Во время приема и формирования групп проводится первичная диагностика способностей ребенка (знаний, умений, навыков).

**Режим занятий:** 5 раз в неделю по 1 часу.

**Планируемые результаты освоения программы**

**Предметные результаты освоения программы обучения**

**К концу обучения дети будут знать:**

1.терминологию

2.правила гигиены тела, тренировочной̆ одежды;

**уметь:**

1.двигаться и исполнять различные упражнения в соответствии с контрастным характером музыки;

2. ритмично ходить под музыку, легко бегать, хлопать ладошами, притопывать ногами, вращать кистями рук, кружиться вокруг себя, прыгать на двух ногах, владеть простейшими навыками игры с мячом;

3. двигаться по кругу, взявшись за руки друг за другом или парами, располагаться по залу врассыпную и собираться в круг или в линию;

4. выполнять спортивные эстафеты.

**Личностные результаты освоения программы обучения**

**Результаты развития обучающихся:**

1. укрепление и развитие мышечного аппарата;
2. чувство ритма, эмоциональная отзывчивость на музыку, выразительность движений;
3. музыкально-ритмические навыки;
4. координация движений, пластичность;
5. умение ориентироваться в пространстве (в хореографическом зале); развитие выворотности ног;
6. выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, музыкальными образами, передавать несложный музыкальный ритмический рисунок. Результаты воспитания обучающихся:
7. общение в коллективе, проявляя дружелюбие и активность;
8. эмоциональный отклик и интерес к музыкально-ритмическим движениям;
9. дисциплина, проявление ответственности и выдержки на протяжении всего занятия.

**Содержание учебного (тематического) плана.**

**Вводное занятие**

Цели и задачи занятий : беседа о здоровом образе жизни, о культуре поведения, внешнем виде, о здоровых привычках . Беседа об истории спорта, о разновидности подвижных игр. Основные задачи. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

**Календарный (тематический) план, соответствующий содержанию учебного плана программы представлен в Приложении № 1.**

**Формы контроля и оценочные материалы**.

С момента поступления ребенка в объединение проводится педагогический , спортивный мониторинг с целью выявления уровня обучения и развития, формирования способностей, определения задач индивидуального развития:

первичная диагностика;

промежуточная аттестация;

итоговая аттестация.

Вводный контроль (первичная диагностика) проводится в начале смены для определения уровня подготовки обучающихся.

Форма проведения – педагогическое наблюдение, спортивные соревнования, эстафеты, игры.

Текущий контроль уровня теоретических знаний, практических навыков и умений осуществляется на каждом занятии: беседа, опрос, наблюдение педагога за практической деятельностью, просмотры и контрольные упражнения, взаимооценка, оценка педагогом, выполненной учащимся работы.

Уровень умений и навыков воспитанников проверяется по результатам практической деятельности в соответствии со степенью их усвоения. Важным видом текущего контроля является контроль техники исполнения упражнений, который производит педагог совместно с воспитанником в процессе занятий.

Промежуточный контроль (промежуточная аттестация) проводится один раз (в конце смены ) в форме открытого мероприятия

Итоговый контроль уровня теоретических знаний, практических навыков и умений воспитанников осуществляется в конце каждой темы. Итоговая аттестация проходит в виде итогового занятия с использованием устного опроса с целью выяснения усвоенных теоретических понятий и выполнением разученных комплексов гимнастических упражнений.

Формы итоговой аттестации – открытое мероприятие.

Формы выявления полученных знаний: собеседование, практические задания, творческие задания, открытые занятия, концерты, участие в конкурсах и фестивалях различного уровня, мероприятиях.

**Диагностика.**

Составлены критерии диагностики по усвоению задач данной программы.

Средства диагностики: психолого-педагогическое наблюдение, упражнения, задания на занятиях.

**Диагностические критерии.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Критерии** | **Высокий уровень** | **Средний уровень** | **Уровень ниже среднего** |
|  |  |  |  |
| ***Двигательные навыки*** | **1**.Уверенно знает части тела. Правильно сочетает движения рук и ног в танцевальных композициях.  **2.** Свободно и самостоятельно выполняет перестроения, предложенные педагогом, а так же использованные в танце.  **3.**Точно и ловко выполняет танцевальные движения.  **4.** Мягко, плавно и музыкально  Выполняет движения руками в соответствующем контексте. | **1.** Неуверенно знает части тела. Плохо координирует  руки и ноги в танцевальных композициях.  **2.** Выполняет перестроения с помощью подсказки педагога или детей.  **3.** Танцевальные движения выполняет приблизительно.  **4.** Испытывает трудности с выполнением мягких и плавных движений руками в соответствующем контексте. | **1.** Плохо знает части тела. Путает сочетание рук и ног в танцевальных движениях.  **2.** Путается в перестроениях, плохо ориентируется в пространстве.  **3.** Танцевальные движения выполняет с трудом.  **4.**  Коряво выполняет движения руками в медленных и плавных композициях. |
| ***Эмоциональная сфера*** | **1.** Умеет выражать свои чувства в движении, выразительно и эмоционально двигаться в танце. | **1.** Немного скован эмоционально, не всегда выразительно исполняет композицию. | **1.** Скован и зажат, движения выполняет не эмоционально, стесняется зрителей. |
| ***Творческие проявления*** | **1.** С удовольствием импровизирует движения под музыку, придумывает оригинальные композиции.  **2.** С легкостью придумывает танцевальные движения, раскрывающие образ героя или настроения музыки. | **1.** Импровизирует движения под музыку по просьбе педагога и с его помощью. Помогает в составлении танцевальных композиций.  **2.** Придумывает танцевальные движения по образцу. | **1**. Не может импровизировать танцевальные движения и придумать композицию движений.  **2.** Не может придумать танцевальные движения. |
| ***Коммуникативные навыки*** | **1**. Знает все основные положения « партнер-партнерша».  **2.** Всегда уважительно относится к товарищам, соблюдает очередность, дистанцию, проявляет терпение к отстающим детям. | **1.** Неуверенно знает основные положения « партнер-партнерша».  **2.** Не всегда уважительно относиться к товарищам, соблюдает очередность и проявляет терпение к отстающим детям. | **1.** Плохо знает основные положения « партнер-партнерша».  **2.** Неуважительно относится к товарищам, не соблюдает очередность, не может проявить терпение к товарищам. |

**Организационно-педагогические условия**

**реализации программы**

Программа первого года обучения направлена на обучение детей̆ определенным практическим навыкам в области спорта и здорового образа жизни.

На занятиях используются различные виды деятельности: ритмика и элементы музыкальной̆ грамоты, танцевальная азбука и элементы художественной̆ гимнастики, танцевальные этюды, игры и танцы, спортивные упражнения, соревнования.

Педагог общается с детьми на принципах сотрудничества, содружества, общего интереса к делу, четко реагирует на восприятие обучающихся, поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья, побуждает их к творчеству.

На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание. В целях создания положительной мотивации используются игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

Для реализации данной программы имеются методические, наглядные, дидактические пособия, раздаточные материалы.

Методические материалы включают в себя:

- методические пособия и учебные пособия по обучению.

Дидактические материалы:

иллюстрации;

фотографии;

видео – аудиозаписи;

фонограммы, СD, DVD диски.

**Перечень учебно-методического обеспечения**

Спортивная площадка.

Актовый зал.

Интернет

Аппаратура для озвучивания занятий: магнитофон, музыкальный̆ центр. Фортепиано.

Резиновые мячи среднего размера.

Коврики.

**Список литературы**

**Нормативно-правовые акты и документы**

Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в РФ"; Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 г. № 1726-р.);

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242;

"Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" (СанПиН 2.4.1.3049-13);

«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». (СанПиН 2.4.4.3172-14);

Приказ Департамента образования города Москвы от 17.12.2014 г. № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014-2015 году»;

Приказ Департамента образования города Москвы от 7.08.2015 г. № 1308 «О внесении изменений в приказ Департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922»;

Приказ Департамента образования города Москвы от 08.09.2015 г. № 2074 «О внесении изменений в приказ № 922 от 17.12.2014 г.»

**Литература**

Бриске И.Э. Ритмика и спорт. Челябинск, 2015г.

Барышникова Т. Азбука спортивной хореографии. Внимание: дети. Москва 2016г.

Ерохина О.В Здоровый образ жизни. Мир вашего ребенка. Ростов - на – Дону «Феникс» 2003г.

Роот З.Я. Игры на свежем воздухе Москва 2017г.

Зарецкая Н.В. Танцы для детей̆ старшего дошкольного возраста.

Москва 2007г. Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. Москва 1998г.

Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения.

Ярославль 2017г.

Приложение 1.

**Календарный учебный график**

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортландия »

год обучения: июнь

группа: 1

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Дата | Форма занятия | Место проведения | Форма контроля |
| 1 | Техника безопасности на спортивных занятиях.  Флешмоб посвященный празднику «День защиты детей!  Подвижные игры. | 01.06. | групповая | Спортивная площадка | промежуточный контроль |
| 2 | Игры на формирование правильной осанки.  Детский фитнес. | 02.06 | групповая | актовый зал | промежуточный контроль |
| 3 | Зов джунглей.  Детский пилатес. | 5.09. | групповая | Спортивное поле | Занятие – соревнование |
| 4 | Движения путь к совершенству.  Танцевальная аэробика. | 7.09. | групповая | Спортивное поле | педагогическое наблюдение |
| 5 | Конференция на тему: «Фитотерапия». Создание творческих работ.  Пословицы, поговорки и загадки о здоровье. | 8.09. | групповая | класс | педагогическое наблюдение |
| 6 | Танцевальная аэробика. Танцевальные игры. | 13.09. | групповая | актовый зал | педагогическое наблюдение |
| 7 | Игра с прыжками.  Подвижные игры. | 15.09. | групповая | Спортивная площадка | педагогическое наблюдение |
| 8 | Твое дыхание. Значение дыхания. Иога. Знакомство. | 16.09 | групповая | Спортивная площадка | Спортивные соревнования |
| 9 | «О, спорт, ты мир!» Танцевальные игры. | 17.09 | групповая | Спортивная площадка | Спортивные соревнования |
| 10 | Фитнес для детей.  Спортивные игры. | 20.09. | Групповая | Спортивная площадка | педагогическое наблюдение |
| 11 | Прыгалки – скакалки. | 21.09 | групповая | Спортивная площадка | педагогическое наблюдение |
| 12 | Виды хлопков. Гимнастика для развития мышц и суставов плеч, рук, кистей, головы.  Детская иога. | 22.09. | групповая | Спортивная площадка | педагогическое наблюдение |
| 13 | Здоровые привычки. Здоровое питание.  Прыгалки – скакалки. | 23.09. | групповая | актовый зал  спортивная площадка | педагогическое наблюдение |
| 14 | Деловая игра «Азбука здоровья» | 24.09. | групповая | актовый зал | Педагогическое наблюдение. |
| 15 | Фитнес для детей. Спортивные игры. | 27.09. | групповая | Спортивная площадка | Педагогическое наблюдение |
| **16** | Путешествие в страну Спортландию.  Летний танцевальный флешмоб. | 28.09. | групповая | Спортивная площадка | Спортивные соревнования. Викторина.  Танец. |

**Лист регистрации изменений** к рабочей программе

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема** | **Даты по основному**  **поур. планир.** | **Даты проведения** | **Кол-во часов** | | **Причина корректировки** | **Способ корректировки** |
| **по**  **плану** | **дано** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |