

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 86 имени дважды Героя Социалистического Труда В.Я. Литвинова»
городского округа Самара

«РАССМОТРЕНО»
на заседании МО классных
руководителей
Председатель МО классных
руководителей
Смирнова С.А.
Протокол № ____.
«14» май 2026г

«ПРОВЕРЕНО»
Заместитель директора
по ВР
Носова Р.А.
«14» май 2026г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ «Школа № 86»
г.о. Самара
Жевжик О.В.
Приказ № 254-од
«14» май 2026г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Спортландия»
(название программы)

Направление: физкультурно-спортивное
Возраст обучающихся: 7-14 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель программы:
Учитель физкультуры
Егорова Ж.Б.

г. Самара, 2026

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортландия», составлена на основании документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 06.03.2019);
2. Постановление Главного Государственного врача Российской Федерации 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";
3. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726 –р.
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.11.2018 г. № 196 «Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (в ред. приказа № 1577 от 31.12.15).
6. Письмо Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования".
7. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
8. Положение Школы о рабочих программах учебных предметов, учебных курсов, курсов внеурочной деятельности, дополнительного образования, разрабатываемых по ФГОС-2021

Введение

Современное общество предъявляет высокие требования к уровню здоровья и физическому развитию подрастающего поколения. Вместе с тем наблюдается тенденция к снижению двигательной активности детей и подростков: учебные нагрузки, увлечение гаджетами и малоподвижный образ жизни негативно сказываются на физическом и психическом благополучии школьников.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортландия» призвана решить эту проблему через создание мотивирующей среды для занятий физической культурой и спортом. Она ориентирована на формирование у обучающихся устойчивой мотивации к здоровому образу жизни (ЗОЖ), развитие физических качеств и укрепление здоровья в увлекательной и доступной форме. На летний период ежегодно планируется работа с детьми и подростками, она 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.

Программа «Спортландия» относится к **физкультурно- спортивной направленности**, по функциональному предназначению - познавательная; по форме организации – групповая, является модифицированной, реализуется в период летних каникул.

Актуальность программы. Данная программа «Спортландия» построена с учетом досуговых предпочтений подростков, создает оптимальные условия для реализации потребностей в самосовершенствовании, самоактуализации и творческого взаимодействия временного детского коллектива.

Новизна программы заключается в Новизна программы «Спортландия» заключается в комплексном подходе к физическому развитию и воспитанию обучающихся — она объединяет спортивные тренировки, игровые методики и воспитательный компонент, создавая целостную систему формирования здорового образа жизни.

Конкретные элементы новизны:

Интеграция воспитательного модуля. В программу включён специальный модуль, направленный на формирование:

- гражданской идентичности и патриотизма через знакомство с традициями отечественного спорта;
- нравственных качеств (ответственности, взаимопомощи, уважения к

сопернику);

-мотивации к познанию и творчеству через спортивные задачи.

Использование современных педагогических технологий:

-модульное обучение — позволяет гибко адаптировать программу к индивидуальным потребностям и уровню подготовки детей;

-развивающее обучение — ориентировано на раскрытие потенциальных возможностей каждого ребёнка;

-дифференцированный подход — создаёт условия для развития интересов и способностей с учётом возрастных и физических особенностей;

-проблемно-поисковые методы — стимулируют самостоятельность и аналитическое мышление через решение спортивных задач.

Разнообразие физкультурно-оздоровительных практик.

Программа сочетает:

общую физическую подготовку;

игровые виды спорта (волейбол, баскетбол и др.);

элементы фитнеса и дыхательной гимнастики;

русские народные и этнокультурные подвижные игры — для приобщения к традициям и развития толерантности.

Акцент на психоэмоциональное здоровье.

Помимо физических упражнений, программа включает:

техники релаксации и диафрагмального дыхания;

упражнения на снятие психоэмоционального напряжения;

игровые методы для развития стрессоустойчивости и умения работать в команде.

Практико-ориентированный подход.

Дети не только осваивают двигательные навыки, но и:

учатся основам самоконтроля (ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием);

знакомятся с правилами гигиены, режима дня и профилактики травматизма;

получают навыки организации самостоятельных занятий.

Гибкость форматов.

Программа предусматривает:

групповые и индивидуальные занятия;

тематические спортивные праздники и эстафеты;

мини-соревнования с элементами судейства — дети пробуют себя в роли организаторов и судей.

Связь с реальной жизнью.

Занятия моделируют ситуации, требующие:

быстрого принятия решений;

адаптации к меняющимся условиям;

проявления воли, дисциплины и лидерских качеств.

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.

Адресат программы.

Дети 7-14 лет. Количество детей в группе равно количеству в отрядах.

Условия набора детей: принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Обучающиеся должны быть общительными, отзывчивыми, доброжелательными, трудоспособными.

Уровень программы, объем и сроки реализации.

Данная программа краткосрочная, рассчитана на 4 недели в количестве 10 часов.

Режим организации занятий 4 час в неделю: 2 раза по 2 часа. Продолжительность занятий – 30 минут, перерыв – 10 минут.

Цель:

познакомить учащихся с различными видами спорта.

Задачи:

Учащиеся должны:

- освоить соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочные и соревновательные нагрузки;
- познакомиться с основными определениями в различных видах спорта (волейбол, бадминтон, плавание, спортивная рыбалка).

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.

Развивающие:

- развить физические качества (силу, выносливость, ловкость, гибкость, координацию);
- способствовать гармоничному физическому развитию;
- улучшить психоэмоциональное состояние через двигательную активность;

Воспитательные:

- воспитать целеустремлённость, дисциплинированность и волю к победе;
- сформировать командный дух и навыки взаимодействия в группе;
- привить уважение к спорту и ценностям ЗОЖ.

**Содержание программы
Учебный план**

№	Разделы	Количество часов			Форма аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. День знакомств. «Рисуем лето».	1	1	-	Беседа Конкурс
2	Проведение инструктажа по охране труда для обучающихся.	1	1	-	Опрос
3	Тематические занятия.	3	2	1	Наблюдение Опрос
4	Спортивно-игровые занятия. Массовые мероприятия.	4	0	4	Соревнование
5	Заключительное занятие.	1	1	-	Конкурс
	Итого:	10	5	5	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие. День знакомств. «Рисуем лето». (1ч.)

Тема №1.1. Построение для открытия спортивно-игровых мероприятий. Ознакомление с обучающимися новичками. Анкетирование. Объявление расписания.

Раздел 2. Проведение инструктажа по охране труда для обучающихся. (2ч.)

Тема №2.1. Проведение инструктажа по охране труда для обучающихся. Краткая беседа о программе с начинающими и проведение инструкции. Краткое содержание инструкции.

Раздел 3. Тематические занятия. (3ч.)

Тема №3.1. Подвижные игры «Если ты здоровым будешь, то всего ты и

добудешь».

Тема №3.2. «Вокруг спорта» спортивно-игровые задания. Игры на воздухе.

Тема №3.3. Народные игры «Ромашковое счастье».

Раздел 4. Спортивно-игровые занятия. Массовые мероприятия. (4ч.)

Тема№4.1. Игровое занятие - бадминтон.

Тема№4.2. Игровое занятие - волейбол.

Тема№4.3. «Двигайся больше» спортивно-игровые занятия..

Тема№4.4. Эстафеты. «Полоса препятствий».

Раздел5.Заключительное занятие.

Тема№5.1. конкурс «Люблю я спорт»

Планируемые результаты реализации программы.

Предметные результаты:

учащиеся будут знать

- правила охраны труда, поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- познакомятся с понятиями и терминами в области физической культуры и спорта;
- учащиеся освоят соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочные и соревновательные нагрузки.

Личностные:

- начнет развиваться творческое мышление;
- сформируется потребность к здоровому образу жизни.

Метапредметные:

- начнет формироваться коммуникабельность, чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.

Условия реализации программы.

Материально – техническое обеспечение: помещение для занятий соответствует требованиям СанПиН, в помещении находятся стандартные учебные столы и стулья, соответствующие ростовой группе, стол и стул для педагога.

Перечень оборудования, инструментов, материалов, необходимых для работы: - волейбольные, баскетбольные мячи;

-велосипеды;

-ракетки и воланы для бадминтона;

-скакалки, канат для перетягивания, фишки, стойки;

- наглядные пособия (альбомы, цветные мелки и карандаши, иллюстрации).

Информационное обеспечение: видео-, интернет источники.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, имеющий высшее, направленность которого соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы, 1 квалификационная категория. Необходимые умения: владеет формами и методами обучения; использует специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе одаренных обучающихся; организует различные виды внеурочной деятельности: игровую, культурно – досуговую, ; регулирует поведение обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды; реализовывает современные формы и методы воспитательной работы, как на занятиях, так и во внеурочной деятельности, ставит воспитательные цели, способствующие развитию обучающихся, независимо от их способностей; общается с детьми, признавая их достоинство, понимая и принимая их. Планирует взаимодействие с родителями. Организует совместную деятельность детей и взрослых при проведении занятий и досуговых мероприятий. Обладает необходимыми знаниями преподаваемого предмета; основными закономерностями возрастного развития; основными методиками преподавания, видами и приемами современных педагогических технологий; путями достижения образовательных результатов и способами оценки результатов обучения.

Список литературы.

Основная литература:

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.

Дополнительная литература:

1. Гузенко А.П. Как сделать отдых детей незабываемым праздником. Материал авторских смен. - 2007, - 282 с.
2. Зинатулин С.Н. Целебная энергия дыхания. Оздоровление организма. - М.: Издательство Айрис-Пресс, 2006 г. – 256 с.