

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Весёлые эстафеты» (далее - программа) - физкультурно – спортивная. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основ физической культуры, слагаемыми, которой является: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей и спортивной деятельности.

Актуальность программы обуславливается социальной востребованностью, так как в настоящее время проблема ухудшения состояния здоровья школьников в РФ приняла устойчивый характер. В Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» указывается: «Дополнительное образование детей и взрослых направлено на формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени». Чему отвечает данная программа. Наше государство заинтересовано в том, чтобы молодое поколение росло физически развитым, здоровым, жизнерадостным, готовым к труду и защите Родины.

Педагогическая целесообразность: необходимость формирования у учащихся здорового образа жизни через занятия эстафетами и общеразвивающими упражнениями, которые помогут скорректировать физические состояния. Для этого применяются следующие методы и приемы:

- структурный метод – последовательное разучивание и усвоение движений;
- метод музыкальной интерпретации – связанный с характером движений под музыку;
- метод усложнения – обеспечивает переход от простых движений к более сложным;
- метод сходства – помогает формировать идею простого движения в разнообразии вариантов;

Отличительные особенности данной образовательной программы от уже существующих в этой области (дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Формула Здоровья», дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Энергия» автор Полетаева В.В.) состоит в том, что она направлена на организацию свободного времени детей во время школьных летних каникул и является ознакомительной и подготовительной к взятым за основу программам.

Содержание программного материала занятий состоит из общеукрепляющих упражнений:

- упражнения для формирования правильной осанки;
- комплекс упражнений для профилактики плоскостопия;

упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата;

обучение детей правильному дыханию.

Благодаря чему у учащихся не только будет формироваться правильная осанка и правильный свод стопы, но и будут развиваться и тренироваться мышечная сила корпуса и ног.

Адресат программы:

дети 5 - 13 лет (занятие не требуют специальной физической подготовленности и овладеть навыками составленного комплекса упражнений и комбинаций можно на первом занятии). Данный возрастной период имеет свои особенности в строении, функциях, которые изменяются в связи с физическими нагрузками.

У детей 5-8 лет идет бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма. Организм свидетельствует о готовности перехода на более высокую степень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) далеко до завершения, брюшной пресс и мелкие мышцы спины развиты ещё слабо, а вот круглые мышцы живота развиты хорошо. Заметно увеличивается сила мышцы разгибателей туловища бедра и голени.

Существует прямая зависимость между уровнем физической подготовленности и психическим развитием ребёнка, двигательная активность стимулирует интеллектуальные процессы.

У детей 9-13 лет мышцы эластичны, поэтому они способны выполнять движения с большей амплитудой. Деятельность сердца еще неустойчива, однако оно в этом возрасте легко приспосабливается к различным режимам работы и быстро восстанавливает свою работоспособность. Способность к запоминанию и двигательные возможности быстро растут. Для девочек характерна некоторая задержка в развитии силовых качеств, вследствие повышенного уровня эстрогена.

Количество учащихся в группе – от 7 до 25 человек.

Уровень программы, объем и сроки ее реализации:

Программа рассчитана на 1,5 месяца обучения и имеет ознакомительный уровень.

Объем программы: 24 часа.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 4 часа в неделю (2 раз в неделю по 2 академических часа) с перерывом между занятиями 10 минут.

Особенности организации образовательного процесса:

Состав группы – постоянный, разновозрастной.

По особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей основной формой является занятие. В данной программе оно состоит из теоретической и практической частей, причём, наибольшее количество времени занимает практическая часть. Теоретические сведения даются непосредственно в процессе практических занятий и в ходе работы. Работа строится таким образом, чтобы не нарушался целостный педагогический процесс, учитывая тренировочные цели и задачи эстетического воспитания и конкретные перспективы коллектива.

Программный материал предусматривает групповую форму занятий.

Виды занятий – практикум, творческие игры.

Цель программы: создать условия для освоения упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки в виде общеукрепляющих занятий и подвижных эстафет.

Задачи:

Предметные:

- обучить пользоваться простейшей терминологией на занятиях;
- обучить общеразвивающим упражнениям;
- обучить дыхательным упражнениям;
- обучить упражнениям для профилактики плоскостопия;
- обучить упражнениям на формирование правильной осанки;
- обучить упражнениям, укрепляющим мышцы бедра, голени, стопы;
- обучить упражнениям, развивающим ловкость, выносливость, ориентировку в пространстве, координации и вестибулярного аппарата;
- способствовать укреплению здоровья, физическому развитию учащихся;
- обучить исполнительной технике.

Личностные:

- воспитать потребность в самоорганизации – аккуратность, бережливость, трудолюбие, самостоятельность, настойчивость, выдержку, умение доводить начатое дело до конца;
- сформировать положительную самооценку, уверенность в себе;
- сформировать потребность в здоровом образе жизни;
- содействовать развитию эстетического восприятия окружающего мира, людей.

Метапредметные:

- развивать силу, ловкость, выносливость, координацию движений;
- развивать умение организовать свое рабочее место;
- развить понимание необходимости в соблюдении правил безопасности на занятиях.