

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 4 п. Добровольск  
Краснознаменского района Калининградской области

Принята на заседании  
педагогического совета  
от « 25» февраля 2022г.  
Протокол № 8

«Утверждаю»  
Директор МБОУ СОШ №4 п. Добровольск  
Белевичене А.А.  
«25» февраля 2022г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Здоровейка»**

Возраст обучающихся: 8-11 лет  
Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:  
Самсонова Татьяна Алексеевна,  
учитель физической культуры

п. Добровольск, 2022

## Пояснительная записка

### Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровейка» имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Актуальность программы** заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, при этом отмечается пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Программа направлена на то, чтобы развить у детей такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость, координация. Эти физические качества преимущественно развиваются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности. Все эти качества необходимы для гармоничного развития физических качеств и здоровья младших школьников.

**Отличительные особенности программы** заключаются в том, что программа разработана с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр.

Реализация данной программы способствует укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Главными направлениями учебно-тренировочного процесса являются:

1. Создание условий для развития личности занимающихся.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности.
4. Формирование знаний, умений и навыков при выполнении упражнений.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.

### Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 8-11 лет.

### Возрастные особенности обучающихся

В младшем школьном возрасте происходит появление важного новообразования — произвольного поведения. Ребенок становится самостоятельным, сам выбирает, как ему поступать в определенных ситуациях. В основе этого вида поведения лежат нравственные мотивы, формирующиеся в этом возрасте. Ребенок впитывает в себя моральные ценности, старается следовать

определенным правилам и законам. Часто это связано с эгоистическими мотивами, и желанием быть одобренным взрослым или укрепить свою личностную позицию в группе сверстников. То есть их поведение так или иначе, связано с основным мотивом, доминирующим в этом возрасте — мотивом достижения успеха. Поэтому основным мотивом деятельности ребенка в этом возрасте является мотив достижения успеха.

### **Объём и срок освоения программы**

Срок освоения программы—9месяцев.

На полное освоение программы требуется 72 часа.

### **Формы обучения**

Форма обучения — очная, возможно использование дистанционных технологий.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Набор детей в объединение осуществляется из числа обучающихся 2-4 классов МБОУ СОШ № 4 п. Добровольск. Программа объединения предусматривает групповые, фронтальные формы работы с детьми. При зачислении детей в группу необходима медицинская справка о состоянии здоровья обучающегося.

Состав группы может быть от 15 до 20 человек.

Программа реализуется в рамках проекта «Губернаторская программа «УМная ПРОдленка» и является бесплатной для обучающихся.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Общее количество часов— 72. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах — 45 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

**Педагогическая целесообразность** данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

**Цель программы:** всестороннее физическое развитие детей, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

### **Задачи программы**

*Образовательные:*

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- знакомство с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- знакомство с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;

*Развивающие:*

- повышение уровня физической подготовленности;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству;

- развитие чувства команды;
- развитие воображения, мышления, памяти, умения концентрировать внимание.

*Воспитательные:*

- формирование представлений об общечеловеческих, нравственных ценностях;
- формирование умения работать в команде;
- воспитание социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

**Принципы отбора содержания:**

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

**Основные формы и методы**

При реализации программы используются различные **методы** обучения:

- словесные – рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные – показ новых игр, упражнений, демонстрация иллюстративного материала;
- практические – апробирование новых игр, упражнений: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебной.

*Формы организации образовательного процесса:*

Индивидуальная (изучение теоретического материала, выполнение практических заданий различного вида);

Групповая (совместные обсуждения).

**Планируемые результаты**

*Личностные результаты:*

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств; дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

*Метапредметные результаты:*

- умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

*Предметные результаты:*

- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом ;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях различными и упражнениями и правила его предупреждения.

**Формы подведения итогов реализации программы**

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

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты
- соревнования;
- «День здоровья».
- Спортивный праздник «Будь здоров»
- Спортивный праздник «Спорт-это жизнь!»
- Спортивный праздник «Мы здоровое поколение»

**Механизм оценивания образовательных результатов**

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

На основе контрольных упражнений педагог делает выводы и при необходимости вносит коррективы в тренировочный процесс. Например, если уровень физической подготовленности занимающихся не повышается или становится ниже, то необходимо пересмотреть содержание, методику занятий, физические нагрузки.

В процессе обучения проводятся три вида диагностики: входной контроль, промежуточный и итоговый. Диагностика проводится в процессе работы и общения с обучающимися.

Методы контроля и управления образовательным процессом – это наблюдение педагога в ходе занятий, анализ подготовки и участия обучающихся в различных мероприятиях, конкурсах.

**Учебный план**

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего

1.	Знания о физической культуре. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	1	2	3
2.	Легкая атлетика		30	30
3.	Подвижные и спортивные игры		25	25
4.	Гимнастика с основами акробатики		14	14
	<b>ВСЕГО</b>		<b>72</b>	<b>72</b>

### Содержание программы (72 часа, 2 часа в неделю)

#### **Знания о физической культуре. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью**

Физическая культура складывается из знаний, умений и навыков. Традиционно основное внимание на занятиях уделяется умениям и навыкам. Сложнее дело обстоит со знаниями, теорией. Необходимо раскрывать учащимся подлинный смысл физической культуры как средство, гармонического развития человека, организации здорового образа жизни, укрепления здоровья, подготовка к трудовой деятельности. Следовательно, обучающимся необходимы теоретические знания, повышающие эффективность физических упражнений.

#### **Легкая атлетика**

Легкая атлетика – наиболее доступный вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метания). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни.

#### Выполнение двигательных действий:

Ходьба и бег, бег с ускорением, челночный бег, прыжки, прыжки в длину, метание мяча в цель и на дальность.

#### **Подвижные и спортивные игры**

Спортивные и подвижные игры с правилами разной сложности не только развивают мышцы и делают детей сильными, ловкими и быстрыми, но и способствуют появлению важных психических и нравственных качеств. Физическое воспитание формирует самостоятельность, инициативность. Большое влияние игры оказывают на умственное развитие, ведь дети в процессе двигательной активности осмысливают сюжет, придумывают эффективную тактику действий. Проведение спортивных и подвижных игр позволяет решить 3 задачи. Одна из них – оздоровительная. Для того чтобы эта задача выполнялась, требуется правильно организовывать занятия – обязательно учитывать возрастные особенности детей, их физическую подготовленность.

#### **I. Игры с бегом**

*Теория.* Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Разучивание считалок для выбора ведущего. ТБ при проведении подвижных игр

*Практические занятия:*

- Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры «Фигуры», «Медведь и пчелы», «Второй лишний», «Кот и мышь»
  - Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры «У медведя во бору», «Краски», «Белые медведи», « Успей перебежать»
  - Комплекс упражнений с предметами. Игры «Салки», «Удержи обруч», «Пустое место», «Лягушка»
- II.** Комплекс упражнений в круге. Игры «Отгадай чей голос?», «Караси и Щуки», «Гуси – лебеди», «Ловишки с приседаниями». Игры с мячом

*Теория.* История возникновения игр с мячом.

*Практические занятия:*

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игры «Мяч по полу», «Гусеница», «Перестрелка»
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игры «Метко в цель», «Бегуны и метатели».
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игры «Передача мяча в колоннах», «Гонка мячей».
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игры «Мяч соседу», «Подвижная цель».
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игры «Охотники и утки», «Передал садись»

### **III. Игра с прыжками**

*Теория.* Знакомство с правилами и действиями во время прыжков.

Последовательность обучения прыжкам.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игры «Прыгающие воробышки», «Петушины е бои», «Кенгуру»
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игры «Удочка», «Лягушата и цапля».
- Комплекс ОРУ скороткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».
- Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

### **IV. Игры малой подвижности**

*Теория.* Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

*Практические занятия:*

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игры «Красный, зелёный», «Альпинисты», «Кто быстрее встанет в круг».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игры «Разведчики», «Поезд», «Построение в шеренгу», «Карлики, великаны».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игры



«Летает – не летает», «Копна – тропинка – кочки».

## **V. Эстафеты**

*Теория.* Знакомство с правилами проведения эстафет

*Практические занятия:*

- Беговая эстафета
- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
- Эстафета "Вызов номеров"
- Эстафеты с прыжками
- Зимние эстафеты
- Спортивные эстафеты с бегом и прыжками, с преодолением препятствий
- Спортивный праздник «Будь здоров».

## **Гимнастика с основами акробатики**

*Строевые упражнения.*

- общеразвивающие упражнения. Без предметов (для туловища, ног, для всего тела);
- упражнения на снарядах (на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке);
- упражнения для укрепления мышц плечевого пояса;
- упражнения для развития силы мышц рук;
- упражнения для развития мышц брюшного пресса;
- упражнения для развития мышц спины;
- упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава;
- упражнения для развития выносливости;
- упражнения на гибкость и подвижности в суставах;
- упражнения для развития координации.

Прыжки на скакалке. Прыжки в длину с места. Подтягивания на верхней и нижней перекладине. Отжимание в упоре лежа. Комплекс акробатической комбинации.

## **Календарный учебный график**

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Здоровейка»
1	Начало учебного года	01 сентября
2	Продолжительность учебного периода	36 недель



3	Продолжительность учебной недели	5 дней
4	Периодичность учебных занятий	2 часа в неделю
5	Количество занятий	72 занятия
6	Количество часов	72 часа
7	Окончание учебного года	31 мая
8	Период реализации программы	01.09.2022 г. – 31. 05. 2023 г.

## **Организационно-педагогические условия реализации программы**

### **Кадровое обеспечение**

Педагог, владеющий следующими профессиональными и личностными качествами:

- обладает специальным спортивным-педагогическим образованием;
- хорошо знает технические особенности при выполнении заданных упражнений, владеет методикой преподавания;
- владеет навыками и приёмами организации спортивных занятий;
- знает физиологию и психологию детского возраста;
- умеет вызвать интерес к себе и к программе;
- умеет создать комфортные условия для успешного развития личности учащихся;
- умеет видеть и раскрывать творческие способности учащихся;
- систематически повышает уровень своего педагогического мастерства и уровень квалификации по специальности.

Для успешной реализации данной программы необходима заинтересованная и профессиональная работа.

### **Материально-техническое обеспечение**

- Наличие спортивного зала;
- Наличие спортивного инвентаря.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе являются секционные, практические занятия и соревнования. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

### **Демонстрационный материал:**

- таблицы стандартов физического развития физической подготовленности;
- плакаты методические;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.
- мультимедийное оборудование (экран, проектор, ноутбук);
- магнитофон, музыкальные диски.

### **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование**

- Козёл гимнастический
- Канат для лазанья
- Мост гимнастический подкидной
- Скамейка гимнастическая жёсткая

- Маты гимнастические
- Мяч набивной (1 кг)
- Мяч малый (теннисный)
- Скакалки гимнастические
- Палки гимнастические
- Обручи гимнастические
- Теннисные столы
- Сетки для настольного тенниса
- Бревно гимнастическое напольное
- Стенка гимнастическая
- Перекладина гимнастическая
- Обручи гимнастические
- Мячи(футбольные, баскетбольные, волейбольные)
- Планка для прыжков в высоту
- Стойки для прыжков в высоту
- Щиты с баскетбольными кольцами Стойки волейбольные
- Сетка волейбольная
- Конусы
- Кегли

#### **Оценочные материалы**

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующим образом. Текущий контроль умений и навыков осуществляется в процессе освоения обучающимся учебного плана в виде наблюдения.

В ходе занятий обучающиеся осуществляют взаимоконтроль - оценку действий партнера, выявляют ошибки, оказывают помощь по их исправлению. Основой технического и физического совершенствования является самоконтроль.

В рамках текущего контроля предусмотрена оценка выполнения контрольных упражнений по окончании каждой учебной темы.

Итоговый контроль умений и навыков предусматривает проведение тестирования уровня развития двигательных способностей и комплексную оценку по итогам участия в соревнованиях.

#### **Тестирование и контрольные испытания**

№	Контрольные испытания	8 лет		9-10 лет	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Челночный бег 3х 10 м (сек)	9.9	10.2	9.1	9.7
2.	Прыжок в длину с места (см)	155	150	165	155
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	10	14	14	18
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	15	12	16	14

5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	2	+	3	+
6.	Отжимание в упоре лежа (раз)	4	2	6	4

### **Методическое обеспечение**

#### *Педагогические технологии:*

- 1) Технологии компетентностно-ориентированного образования (проектное обучение, портфолио, интерактивное обучение);
- 2) Информационные технологии;
- 3) Технологии развивающего обучения;
- 4) Воспитательные технологии (технология воспитания социально активной личности).

### **Список литературы**

#### Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. № 2620-р.
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

#### Для педагога дополнительного образования:

1. Баландин Г.А., Назарова Н.Н., Казакова Т.Н. Урок физкультуры в современной школе. Баскетбол, Советский спорт, М., 2004.
2. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 109 с., ил. – (Физкультура и здоровье).
3. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
4. Громова О.Е. Спортивные игры для детей – М.:ТЦ Сфера, 2002. – 128с.
5. Гуревич И.О. 300 сервновательно-игровых занятий по физическому воспитанию обпракт. Пособие. – 2е изд. – Мн.: Выш.шк., 1994 – 319с.
6. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
7. Казаков С.В. спортивные игры. Энциклопедический справочник. –Ростов

н/д: Феникс, 2004. – 448с.

8. Катygинский С.Н. Долганские национальные игры : пособие для учителя. – СПб.: филиал изд-ва «Просвещение», 2001.-40с.

9. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2003. – 176 с.: ил.

10. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. – СПб: Издательский центр«Учитель и ученик», 2002. – 128 с.: ил.

11. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.

12. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.

14 Янсон Ю.А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии, Феникс, Ростов-на-Дону, 2000