

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

Принята на заседании  
Педагогического совета

от « 22 » мая 2023г.  
Протокол № 6

«Утверждаю»  
Директор МБОУ СОШ № 4  
п. Добровольск  
Белевичене А.А.  
«22 » мая 2023г.

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«Здоровейка»**

Возраст обучающихся: 7-11 лет  
Срок реализации: 9 месяцев

Автор программы:  
Самсонова Татьяна Алексеевна,  
учитель физической культуры,  
п. Добровольск

п. Добровольск, 2023

## **Пояснительная записка**

### **Описание предмета**

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровейка» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка. Она может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

### **Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа**

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Программа физкультурно-спортивной направленности «Здоровейка» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения. Только здоровый ребёнок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой. Нарушение здоровья приводит к трудностям в обучении. В связи с этим перед школой стоят сразу две задачи:

- сохранить, поддержать и укрепить тот уровень здоровья, с которым ребёнок приходит в образовательное учреждение;
- воспитать у него ценностное отношение к собственному здоровью.

### **Ключевые понятия.**

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 желаниями 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.

*Культура здоровья* – это определенный образ жизнедеятельности индивида, связанный с профилактикой заболеваний и укреплением состояния здоровья. А также это распорядок мероприятий, направленных на здоровьесбережение и укрепление.

*Здоровый образ жизни* — это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие.

*Спортивные достижения* -это результаты, которые превосходят предыдущие и характеризуются занятием более высоких мест в состязании, выполнением определенного норматива спортивной классификации, завоеванием почетного звания. Спортивный результат как количественная характеристика имеет и самостоятельную ценность для человека.

*Выносливость* - это способность человека успешно выполнять целенаправленные действия, в условиях естественного психофизиологического утомления. В сравнении с другими физическими качествами, например, силой и быстротой выносливость более многокомпонентное качество.

### **Направленность программы**

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

### **Уровень освоения программы**

Уровень освоения программы -базовый.

**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.

### **Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность образовательной программы «Здоровейка» 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.

### **Практическая значимость образовательной программы**

Реализация данной программы для обучающихся с ОВЗ будет нивелировать

негативное воздействие школьных факторов риска на здоровье обучающихся начальной школы.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

### **Принципы отбора содержания образовательной программы.**

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

**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.

Когда мы говорим о доступной среде жизнедеятельности для детей с ОВЗ, то предполагаем, в том числе, доступность к духовной жизни и достижениям науки.

В реализации образования очень важно, чтобы дети с ограниченными возможностями здоровья могли посещать учебные заведения, учреждения дополнительного образования, спортивные залы. В системе мер социальной защиты этих детей все большее значение приобретают активные формы. К ним относится реабилитация средствами физической культуры и спорта. Среди основных целей и задач государственной политики в области детей с ограниченными возможностями средствами физической культуры и спорта стоит создание условий для занятий физкультурой и спортом и формирования потребностей в этих занятиях.

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.

### **Цель образовательной программы.**

Цель реализации адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровейка» обучающихся с ЗПР - обеспечение выполнения требований ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ посредством создания условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта через социально-педагогическую поддержку в сохранении и укреплении физического,

психического и социального здоровья обучающихся, формирование основ здорового и безопасного образа жизни.

Всестороннее физическое развитие детей, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств один из главных приоритетов.

### **Задачи образовательной 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.

### **Коррекционно-развивающие задачи:**

- 1.формирование представлений об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- 2.пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
- 3.формирование представлений о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности;
- 4.формирование установок на использование здорового питания;
- 5.использование оптимальных двигательных режимов для обучающихся с учетом их возрастных, психофизических особенностей;
- 6.развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- 7.соблюдение здоровьесозидающих режимов дня;
- 8.развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- 9.формирование негативного отношения к факторам риска здоровью обучающихся (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- 10.формирование умений безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.

**Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в**

## **реализации образовательной программы.**

Данная программа адресована детям с ограниченными возможностями здоровья в возрасте от 7 до 11 лет. Программа учитывает особенности психофизического развития данной категории детей, индивидуальные возможности; обеспечивает коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию детей с ОВЗ. Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа «Здоровейка» предусматривает организацию инклюзивных практик - совместных занятий детей с ОВЗ и нормально развивающихся сверстников.

Набор детей в объединение – свободный

Обучающиеся с ЗПР — это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий. Категория обучающихся с ЗПР – наиболее многочисленная среди детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и неоднородная по составу группа школьников. Среди причин возникновения ЗПР могут фигурировать органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные факторы, хронические соматические заболевания, неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация. Подобное разнообразие этиологических факторов обуславливает значительный диапазон выраженности нарушений — от состояний, приближающихся к уровню возрастной нормы, до состояний, требующих отграничения от умственной отсталости. Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. У обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы. Уровень психического развития поступающего в школу ребёнка с ЗПР зависит не только от характера и степени выраженности первичного, как правило, биологического по своей природе) нарушения, но и от качества предшествующего обучения и воспитания (раннего и дошкольного). Диапазон различий в развитии обучающихся с ЗПР достаточно велик – от практически нормально развивающихся, испытывающих временные и относительно легко устранимые трудности, до обучающихся с выраженными и сложными по структуре нарушениями когнитивной и аффективно- поведенческой сфер личности. От обучающихся, способных при специальной поддержке на равных обучаться совместно со здоровыми сверстниками, до обучающихся, нуждающихся при получении начального общего образования в систематической и комплексной (психолого-медико-педагогической) коррекционной помощи. Различие структуры нарушения психического развития у обучающихся с ЗПР определяет необходимость многообразия специальной поддержки в получении образования и самих образовательных маршрутов, соответствующих возможностям и потребностям обучающихся с ЗПР и направленных на преодоление существующих ограничений в получении образования, вызванных тяжестью нарушения психического развития и неспособностью обучающегося к освоению образования, сопоставимого по срокам с

образованием здоровых сверстников. Дифференциация образовательных программ начального общего образования обучающихся с ЗПР должна соотноситься с дифференциацией этой категории обучающихся в соответствии с характером и структурой нарушения психического развития. Отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния. Возможна неадаптивность поведения, связанная как с недостаточным пониманием социальных норм, так и с нарушением эмоциональной регуляции, гиперактивностью.

### **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.

Программа реализуется в рамках проекта «Губернаторская программа «УМная ПРОдленка» и является бесплатной для обучающихся. Специального отбора детей в детское объединение для обучения по адаптированной дополнительной общеобразовательной программе «Здоровейка» не предусмотрено. Педагог учитывает желание ребенка посещать занятия, рекомендации медиков, пожелания родителей и заключение ПМПК.

Состав группы может быть от 15 до 20 человек из них 3-4 ребёнка с ОВЗ.

#### **Формы обучения по образовательной программе**

Форма обучения- очная.

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

Общее количество часов в год – 72 часа из расчёта 36 учебных недель. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 2 раз в неделю.

#### **Объем и срок освоения образовательной программы**

Срок освоения программы – 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 72 часа, включая походы, соревнования, экскурсии.

#### **Основные методы обучения**

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 упражнениями и правила его предупреждения.

### **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.

### **Формы подведения итогов реализации образовательной 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»

### **Организационно-педагогические условия реализации образовательной 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.

Кроме того, педагогом должны быть пройдены курсы повышения квалификации в сфере дополнительного образования для детей с ОВЗ.

#### 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

Теннисный стол  
 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  
 Скакалки  
 Самокаты  
 Гантели

#### 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 социальноактивной личности).

#### **Уровневая дифференциация образовательной программы**

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	7-8 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

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Контроль и оценка результатов освоения программы зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы «Здоровейка» будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

1 год обучения (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 кругу.

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 дыхания во время прыжков.

Последовательность обучения прыжкам.

#### Практические занятия:

Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игры «Прыгающие воробышки», «Петушиные бои», «Кенгуру»

Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игры «Удочка», «Лягушата и цапля».

Комплекс ОРУ скоротким 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 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.

### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Знания о физической культуре. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленность.	1	3	4	Тест, рефлексия
2.	Легкая атлетика		30	30	Спортивные достижения, рефлексия
3.	Подвижные и спортивные игры		25	25	Спортивные достижения, рефлексия

4.	Гимнастика с основами акробатики		13	13	Спортивные достижения, рефлексия
	ВСЕГО	1	71	72	

## 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 часов	72 часа
6.	Окончание учебного года	31 мая
7.	Период реализации программы	01.09.2023г.– 31.05. 2024г.

### **Рабочая программа воспитания содержит:**

- цель и особенности организуемого воспитательного процесса;
- формы и содержание деятельности (конкретное практическое наполнение различных видов и форм деятельности, организационная оболочка деятельности, виды и формы индивидуальной или совместной с детьми деятельности, для достижения цели воспитания (ролевая игра или игра по станциям, беседа или дискуссия, поход выходного дня, трудовой десант и т.п.);
- планируемые результаты и формы их проявления;
- календарный план воспитательной работы, разрабатываемый в соответствии с рабочей программой воспитания и конкретизирующий ее применительно к текущему учебному году перечень конкретных дел, событий, мероприятий воспитательной направленности.

В соответствии с основными принципами государственной политики в сфере образования воспитательная работа осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

Гражданско-патриотическое – формирование основ гражданственности (патриотизма) как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, готовности к активному проявлению профессионально значимых качеств и умений в различных сферах жизни общества.

Нравственное и духовное воспитание – обучение обучающихся пониманию смысла человеческого существования, ценности своего существования и ценности существования других людей.

Воспитание положительного отношения к труду и творчеству – формирование у обучающихся представлений об уважении к человеку труда, о ценности труда и творчества для личности, общества и государства.

Интеллектуальное воспитание – оказание помощи в развитии в себе способности мыслить рационально, эффективно проявлять свои интеллектуальные умения в окружающей жизни.

Здоровьесберегающее воспитание – демонстрация значимости физического и психического здоровья человека; воспитание понимания важности здоровья для будущего самоутверждения; обучение правилам безопасного поведения обучающихся на улице и дорогах.

Социокультурное и медиакультурное воспитание – формирование у обучающихся представлений о таких понятиях как «толерантность», «миролюбие», «гражданское согласие», «социальное партнерство», развитие опыта противостояния таким явлениям как «социальная агрессия», «межнациональная рознь», «экстремизм», «терроризм», «фанатизм» (например, на этнической, религиозной, спортивной, культурной или идейной почве).

Правовое воспитание и культура безопасности – формирование у обучающихся правовой культуры, представлений об основных правах и обязанностях, о принципах демократии, об уважении к правам человека и свободе личности, формирование электоральной культуры.

Воспитание семейных ценностей – формирование у обучающихся ценностных представлений об институте семьи, о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни.

Формирование коммуникативной культуры – формирование у обучающихся дополнительных навыков коммуникации, включая межличностную коммуникацию, межкультурную коммуникацию.

Экологическое воспитание – воспитание у обучающихся любви к родному краю как к своей малой Родине.

Художественно-эстетическое воспитание – обогащение чувственного, эмоционально-ценностного, эстетического опыта обучающихся; развитие художественно-образного мышления, способностей к творчеству.

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры;
- 9) экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий.

Используемые формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы, диспуты.

Методы: беседа, мини-викторина, моделирование, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

Планируемый результат: повышение мотивации к изобретательству и

созданию собственных конструкций; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

### **Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1	Инструктаж по ТБ и правила поведения на занятиях.	безопасный и здоровый образ жизни	в рамках занятий	сентябрь
2	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	в рамках занятий	сентябрь-май
3	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, Осеннем кроссе.	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов, здоровьесберегающее направление	в рамках занятий	октябрь-май
4	Участие в соревнованиях к празднику «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	в рамках занятий	февраль
5	Участие в спортивной конкурсно-развлекательной программе к празднику «8 марта-международный женский день»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	в рамках занятий	март
6	Участие в спортивных праздниках, весеннем кроссе.	Воспитание положительного отношения к творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	в рамках занятий	апрель
7	Участие в спортивном марафоне, посвященном Дню Победы.	Воспитание положительного отношения к творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	в рамках занятий	май

### **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. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

5. 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».

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области"

Для педагога дополнительного образования:

1. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса. М. Вако, 2007. 176с. Мозаика детского отдыха.

2. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.

3. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003 – 268 с.

4. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. Начальная школа, №1 – 2003 с.57.

Для обучающихся и родителей:

1. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.

2. Казаков С.В. спортивные игры. Энциклопедический справочник. –Ростов н/д: Феникс, 2004. – 448с.