

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение ордена
«Знак Почета» гимназия №5 им. Луначарского А.В.**

Принята на заседании
Педагогического совета

Протокол № 1

«30» августа 2024 г.

Утверждено
Директор МБОУ гимназии №5
Кудзиева Л.С.
Подпись: Кудзиева М.Г.
Приказ № _____
от «30» августа 2024 г.



**Физкультурно-спортивная направленность
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Здоровейка»**

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Составитель:

Кудзиева Людмила Соломоновна,
педагог дополнительного образования
Ходарева Ирина Николаевна,
педагог дополнительного образования

Владикавказ, 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт программы	3
2.	Пояснительная записка	4
3.	Актуальность и отличительные особенности.	4
3.1.	Педагогическая целесообразность	5
4.	Планируемые результаты	6
5.	Форма аттестации	7
6.	Используемые методы обучения.	7
7.	Кадровое обеспечение	8
8.	Материально- техническое обеспечение	8
9.	Учебный план	9
10.	Материально- техническое обеспечение	9
11.	Информационное обеспечение	11
12.	Календарный учебный график к программе «Здоровейка» на 2024-2025 учебный год	11
13.	КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	12

1. Паспорт программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Здоровейка»

Составители программы: Ходарева Ирина Николаевна, педагог дополнительного образования и Кудзиева Людмила Соломоновна, педагог дополнительного образования

Организация-исполнитель: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение ордена «Знак Почета» гимназии №5 им.Луначарского А.В.

Адрес: РСО – Алания, г. Владикавказ, ул. Церетели, 7

тел. 8 (8672) 41–11-93

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации программы: 9 месяцев

Социальный статус: обучающиеся г. Владикавказ

Цель программы: Сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры. Расширение арсенала двигательных умений и навыков обучающихся на основе их интересов и склонностей, формирование потребности в здоровом образе жизни.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Вид программы: общеразвивающая

Уровень освоения программы: базовый

Способ освоения содержания образования: креативный

2. Пояснительная записка

Сегодня много говорят о малоподвижном образе жизни школьников, что отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии. Подвижные игры в рамках внеклассной работы в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогут предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы.

Подвижные игры — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Программа «Подвижные игры» формирует общеучебные умения и навыки у учащихся, т.к. игра основной вид деятельности младшего школьника, основы здорового образа жизни воспитываются и усваиваются непосредственно через игру. Посредством игры развивают ловкость, гибкость, силу, моторику рук, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы. Они разнообразны и эмоциональны. Помимо того, подвижные и спортивные игры

имеют огромное значение для духовно- нравственного, эстетического, семейного воспитания.

Нормативное правовое обеспечение реализации дополнительного образования детей

В настоящее время требования к структуре, целевым ориентирам, содержанию, назначению и порядку реализации дополнительных общеобразовательных программ закреплены в федеральных нормативных документах, среди которых:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей, от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014г. №1726-р;
- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Минпросвещения России от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Письмом Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Указом Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. №28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Распоряжением Правительства Нижегородской области от 30.10.2018 №1135-р «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».
- Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»// Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;
- Уставом и нормативно-локальными актами ОО.
- Примерными требованиями к программам дополнительного образования;
- Устав МБОУ ордена «Знак Почета» гимназии №5 им. Луначарского А.В.

3. Актуальность и отличительные особенности.

Актуальность программы обусловлена тем, что направлена на развитие мотивации к здоровому образу жизни, к регулярным занятиям физическими упражнениями и приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям.

Программа имеет общеразвивающий уровень освоения. Она реализуется в ходе взаимодействия ребенка с окружающим миром, под влиянием обучения и воспитания.

Новизна программы : общеобразовательная школа дает нужный объем знаний, умений и навыков школьнику в рамках школьной программы. Но современный ученик должен не только хорошо владеть этими знаниями, но и ориентироваться в той ситуации, в которую он попадает. Для этого он должен уметь предвидеть проблемы и находить пути их решения, продумывать и выбирать варианты действий. Ребенок должен развить в себе двигательные способности, чтобы решать те или иные задачи. Подвижные игры способствуют самореализации школьника.

Отличительной особенностью программы является – воспитание интереса к занятиям спорта, трудолюбия, обеспечение общей и специальной подготовки, развитие физических качеств, создание предпосылок для достижения высокого результата.

Адресат программы: обучающиеся в возрасте 7-10 лет, допущенные по медицинским показаниям к занятиям спортом.

3.1. Педагогическая целесообразность программы заключается в

развитии у детей коммуникабельности, логичности и стройности мышления, самостоятельности, мотивации личности к познанию.

Игра – естественный спутник жизни любого ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой, т.к. подвижные игры связаны с решением определенных задач, с выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. При проведении занятий можно выделить два направления:

оздоровительная направленность, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;

повышение двигательной подготовленности учащихся, отвечающей требованиям учебной программы.

Цель программы

Сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры. Расширение арсенала двигательных умений и навыков обучающихся на основе их интересов и склонностей, формирование потребности в здоровом образе жизни.

Задачи программы

Образовательные:

- формировать необходимые теоретические знания;
- обучать условиям и правилам подвижных игр;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- научить извлекать информацию из дополнительных источников;
- научить правильно и бережно использовать инвентарь и соблюдать технику безопасности.

Развивающие:

- развить физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- повысить техническую подготовку в подвижных играх;
- формировать потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- совершенствовать навыки и умения, используемые в подвижных играх.

Воспитательные:

- воспитывать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность;
- формировать умения организации и судейства подвижных игр;
- научить правильному восприятию замечаний и предложений других людей.

Возраст обучающихся: дети 7-10 лет (1-4 класс).

Количество детей в группе: 30-40 человек.

Срок реализации программы. Реализация программы рассчитана на 9 месяцев.

Режим занятий. Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию один раз в неделю, продолжительность занятий – 40 минут.

Формы и методы обучения: образовательный процесс включает в себя различные методы обучения:

- игровой;
- наглядный (объяснение сопровождается демонстрацией наглядного материала);
- Форма обучения: очная.
- Форма организации занятий: групповая.

4. Планируемые результаты.

К концу освоения программы обучающиеся будут знать и уметь:

- Уметь демонстрировать полученные теоретические знания;
- Знать правила и условия проведения различных подвижных игр;
- владеть приемами и методами контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- добывать новые знания, находить дополнительную информацию по содержанию курса;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- представлять игры как средство укрепления здоровья и развития физических способностей;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- регулярно выполнять физические упражнения и заниматься спортом;
- применять двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей, родителей и других людей.

5. Формы аттестации.

1. Соревнование.
2. Спортивные праздники.
3. Конкурсы.

6. Используемые методы обучения.

Игра, соревнование, эстафета, беседа, спортивные фестивали и праздники.

Алгоритм работы с играми.

1. Проблемная ситуация.
2. Знакомство с содержанием игры.
3. Объяснение содержания игры.
4. Объяснение правил игры.
5. Разучивание игр.
6. Проведение игр.
7. Подведение результатов.

Продвигаясь от простого к сложному, ребята смогут совершенствовать свои двигательные умения и навыки. Важно, что в кружке дети учатся коллективной работе, работе с партнёром, учатся общаться друг с другом, учатся

работе над характером. Дети привносят элементы своих идеи, свои представления в сценарий игры.

Кроме того, большое значение имеет работа над оформлением спортивного зала во время спортивных праздников. Эта работа также развивает воображение, творческую активность школьников, позволяет реализовать возможности детей в данных областях деятельности.

Освоение программного материала происходит через теоретическую и практическую части, в основном преобладает практическое направление. Занятие включает в себя организационную, теоретическую и практическую части. Организационный этап предполагает подготовку к работе, теоретическая часть очень компактная, отражает необходимую информацию по теме.

В основу всего цикла реализации образовательно - воспитательного процесса, от его начала до определения эффективности, положены следующие методы, которые составляют единую целостную систему: *метод игры*. Каждый из нас испытывает потребность в игре, и именно в игре формируются его физические качества (скорость, сила, выносливость, гибкость и координация движений).

7. Кадровое обеспечение

Кадровое обеспечение - педагог дополнительного образования. Необходимые умения: владеть формами и методами обучения; использовать специальные подходы к обучению в целях привлечения к занятиям всех обучающихся, в том числе одаренных и детей с ограниченными возможностями здоровья; реализовать современные формы и методы воспитательной работы, ставить воспитательные цели, способствующие развитию обучающихся, независимо от их способностей; общаться с детьми и привлекать их родителей к активному участию в проводимых мероприятиях.

8. Материально-техническое обеспечение.

- Мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные).
- Скакалки.
- Обручи.
- Малые мячи.
- Маты гимнастические.
- Скамейки гимнастические.
- Кегли.
- Ключки хоккейные.
- Свисток судейский;
- Секундомер;

- Ноутбук.

Санитарно – гигиенические требования

Для реализации программы необходимо иметь:

- светлое просторное помещение (спортивный зал);
- в зале осуществляется влажная уборка и проветривание;
- в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

9. Учебный план

№ пп	Наименование разделов и тем	Всего	В том числе на		Форма проведения
			теория	практика	
1.	Теоретические знания.	5	5	-	Беседа
2.	Игры на свежем воздухе.	8	-	8	Игра
3.	Игры- эстафеты.	9	-	9	Соревнование, игра
4.	Игры, способствующие развитию основных физических качеств.	10	-	10	Соревнование, игра
5.	Воспитательная работа с детьми и родителями.	4	1	3	Беседа, спортивные праздники, конкурсы
	Всего	36	6	30	

10. Содержание по тематическим разделам.

1. Теоретические знания.

1) Ознакомительная беседа с обучающимися и их родителями о плане работы на учебный год.

2) Инструктаж по технике безопасности;

3) Диагностика антропометрических и физических качеств обучающихся.

4) Игры на знакомство.

5) Повторение правил спортивных и подвижных игр.

Задачи: 1) Ознакомление с теоретическими сведениями и применение их на практике.

2. Игры на свежем воздухе.

Задачи: 1) Способствовать закаливанию организма обучающихся;

2) Развитие зрительной памяти, внимания и пространственного воображения;

3) Развивать мотивацию к игровой деятельности;

4) Воспитывать интерес к играм на свежем воздухе;

5) Формировать культуру общения друг с другом;

6) Научить подбирать спортивную одежду и обувь, учитывая погодные условия.

3. Игры - эстафеты.

Игры и эстафеты с элементами спортивных игр.

Задачи: 1) Воспитание силы воли, чувства честного соперничества;

2) Совершенствование техники изученных элементов;

3) Формировать умение работать в группах и командах;

4) Развивать умение слушать и понимать других;

5) Совершенствовать двигательные качества посредством игровой деятельности;

4. Игры, способствующие развитию основных физических качеств.

Игры с использованием предметов (обручи, скакалки, гимнастические палки и т.д.).

Задачи: 1) Повышение функциональной деятельности организма;

2) Формирование правильной осанки;

3) Развивать основные физические качества комплексно;

4) Содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них;

5) Развитие реакции, развитие ловкости.

6) Научить познавать движения и новые возможности тела.

5. Воспитательная работа с детьми и родителями.

Задачи: 1) Привлечение родителей к сотрудничеству по сохранению и укреплению здоровья детей;

2) Способствовать формированию сплоченности детей и родителей;

3) Привлечение детей и родителей к совместной организации и участию в соревнованиях и спортивных праздниках.

11. Календарный учебный график к программе «Здоровейка» на 2024- 2025 учебный год.

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
04.09.2024	30.05.2025	36	36	12.30-13.10 13.30-14.10

12. Информационное обеспечение.

Список используемой литературы:

1. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
2. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
3. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
5. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ГЦ Сфера»,2005.
6. Жуков М.Н. «Подвижные игры»: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000.

Интернет – ресурсы:

1. <http://www.bibliotekar.ru> библиотека
2. <http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета
3. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com Сеть

творческих учителей,

4. [http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая_культура)

Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.

5. <http://www.uchportal.ru> Учительский портал.
6. <https://www.gto.ru/> ВФСК ГТО

Методическое обеспечение:

1. Учебные видеофильмы;
2. Фотоматериалы;
3. Карточки с изображениями различных игр и видов спорта;
4. Баннеры со спортивной тематикой;
5. Аудиостенд.

Утверждаю: Директор МБОУ гимназии № 5

_____/М.Г.Кулишкина

« _____ » _____ 2024 г

13. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Месяц	Дата	Время проведения занятия	Перечень разделов и тем	Количество часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.			<i>Теория.</i>		5			
1.	Сентябрь			Ознакомительная беседа с обучающимися и их родителями о плане работы на учебный год.	1	Беседа	Спортзал	Наблюдение
2.	Сентябрь			Инструктаж по технике безопасности.	1	Беседа	Спортзал	Наблюдение
3.	Октябрь			Диагностика антропометрических и физических качеств обучающихся.	1	Беседа, практическое занятие	Спортзал	Наблюдение
4.	Сентябрь			Игры на знакомство. Игра: «Угадай, чей голосок?».	1	Игра	Спортзал	Наблюдение
5.	Ноябрь			Повторение правил подвижных и спортивных игр. Судейские жесты в различных играх.	1	Викторина	Спортзал	Наблюдение
2.			<i>Игры на свежем воздухе .</i>		8			
6.	Сентябрь			Разминка. Игра «Болото».	1	Игровая	Пришкольная игровая площадка	Соревнование
7.	Октябрь			ОРУ. Игра «Найди себе пару».	1	Игровая	Пришкольная игровая	Соревнование

№	Месяц	Дата	Время проведения занятия	Перечень разделов и тем	Количество часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
							площадка	
8.	Октябрь			ОРУ. Игра «Челнок».	1	Игровая	Пришкольная игровая площадка	Соревнование
9.	Октябрь			ОРУ. Игра «Палочка-выручалочка».	1	Игровая	Пришкольная игровая площадка	Соревнование
10.	Ноябрь			ОРУ. Игра «Успей взять кеглю»	1	Игровая	Пришкольная игровая площадка	Соревнование
11.	Ноябрь			ОРУ. Игра «Перетягивание по кругу».	1	Игровая	Пришкольная игровая площадка	Соревнование
12.	Ноябрь			ОРУ. Игра «Бег сороконожек».	1	Игровая	Пришкольная игровая площадка	Соревнование
13.	Февраль			ОРУ. Игра «Гонка снежных комов».	1	Игровая	Пришкольная игровая площадка	Соревнование
3.				<i>Игры и эстафеты.</i>	9			
14.	Декабрь			ОРУ. Эстафета «Мячи в кольцо».	1	Игровая	Спортзал	Соревнование

№	Месяц	Дата	Время проведения занятия	Перечень разделов и тем	Количество во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
								ие
15.	Декабрь			ОРУ. Эстафета «Бег с тремя мячами». Игра «Охотники и утки».	1	Игровая	Спортзал	Соревнование
16.	Декабрь			ОРУ. Игра «Гонка мячей под ногами».	1	Игровая	Спортзал	Соревнование
17.	Декабрь			ОРУ. Игра «Передал- садись».	1	Игровая	Спортзал	Соревнование
18.	Январь			ОРУ. Игра «Шайбу, шайбу!».	1	Игровая	Спортзал	Соревнование
19.	Январь			ОРУ. Игра на основе футбола «Передача мяча ногами».	1	Игровая	Спортзал	Соревнование
20.	Январь			ОРУ. Эстафета «Обводка кеглей мячом».	1	Игровая	Спортзал	Соревнование
21.	Февраль			ОРУ. Эстафета «Пингвины». Игра «Гонка мячей».	1	Игровая	Спортзал	Соревнование
22.	Февраль			ОРУ. Эстафеты с волейбольными мячами.	1	Игровая	Спортзал	Соревнование
4.		-		<i>Игры, способствующие развитию основных физических качеств.</i>	10			
23.	Февраль			ОРУ. Эстафеты с обручами.	1	Игровая	Спортзал	Соревнование
24.	Март			ОРУ. Встречные эстафеты с обручем и скакалкой.	1	Игровая	Спортзал	Соревнование
25.	Март			ОРУ. Эстафета «Три прыжка». Игра	1	Игровая	Спортзал	Соревнование

№	Месяц	Дата	Время проведения занятия	Перечень разделов и тем	Количество во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
				«Скакалка под ногами».				ие
26.	Март			ОРУ. Эстафета «Три прыжка». Игра «Скакалка под ногами».	1	Игровая	Спортзал	Соревнование
27.	Апрель			ОРУ. Ритмическая эстафета с палками.	1	Игровая	Спортзал	Соревнование
28.	Апрель			ОРУ. Игра «Прохождение болота».	1	Игровая	Спортзал	Соревнование
29.	Апрель			ОРУ. Эстафеты с обручами и мячами.	1	Игровая	Спортзал	Соревнование
30.	Май			ОРУ. Эстафеты с палками и прыжками.	1	Игровая	Спортзал	Соревнование
31.	Май			ОРУ. Эстафеты в парах.	1	Игровая	Спортзал	Соревнование
32.	Май			ОРУ. Игры на развитие координации: «Коснись спины», «Квадрат».	1	Игровая	Спортзал	Соревнование
5.				<i>Воспитательная работа с детьми и родителями</i>	4			
33.	Январь			Совместный просмотр и обсуждение фильма «Мамы чемпионов».	1	Просмотр, дискуссия	Актовый зал	Наблюдение
34.	Март			Соревнование «Папа, мама, я- спортивная семья!»	1	Эстафеты, конкурсы	Спортзал	Соревнование
35.	Апрель			Спортивный праздник, посвященный Дню здоровья.	1	Игры, эстафеты, конкурсы	Спортзал и школьная	Соревнование

№	Месяц	Дата	Время проведения занятия	Перечень разделов и тем	Количество во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
							спортивная площадка	
36.	Май			Конкурс, посвященный Дню Победы.	1	Конкурс	Спортзал	Конкурс
Итого					36			

