Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новониколаевская средняя общеобразовательная школа № 9»

Рассмотрено методическим советом
Протокол №12 «30» 08 2023г.

Утверждаю
Директор
_____ С.А. Иванова
«31» 08 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Здоровей-ка»

Срок реализации: год
Уровень: базовый

Возраст:7-8; 9-10лет
Направленность: Физкультурно-спортивная
Количество часов: 68
Учитель: **Сибирякова Татьяна Александровна**

Пояснительная записка.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и 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, неся оздоровительный эффект. В результате деятельности по программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма, развивая такие физические качества, как сила, быстрота, выносливость, ловкость.

Актуальность программы обусловлена несколькими причинами:

- ухудшение здоровья школьников, повышение роста заболеваемости;
- высокая умственная и психологическая нагрузка в школе;
- частые стрессовые состояния.

В настоящее время детский спорт и физкультура приобрели новое и весьма важное социальное значение, являясь пропагандой здорового образа жизни.

Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ.

В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов обучающихся, поддерживание контактов с родителями.

Набор в объединение производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься физкультурной деятельностью.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает, значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Программа дает, возможность заняться спортивными играми с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол», «волейбол» в школе, а также уделить внимание вопросу формирования привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека.

Цели и задачи программы.

Цели:

- формировать установку на ведение здорового образа жизни;

- формирование коммуникативных навыков, таких как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизируются следующими **задачами:**

- ***Формировать:*** представления о факторах, которые оказывают влияние на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

- навыки конструктивного общения;

- потребность безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

Обучить:

- осознанному выбору модели поведения, которая позволяет сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения, осанки.

Ожидаемые результаты

Выстраивая предполагаемый образ выпускника школы, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием. А значит, образ выпускника - это не конечный результат, не итог в развитии личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению которого должна максимально способствовать школа.

По окончанию учебного курса обучающиеся изучат:

- способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности;
- правила личной гигиены, готовность самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- правило техники безопасности.

В практической деятельности обучающиеся будут:

- планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку;
- взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- составлять комплексы упражнений.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровейка», имеет физкультурно-спортивную направленность, базовый уровень сложности и ориентирована на обучающихся 7-10 лет.

Возрастные особенности группы

Содержание программы учитывает возрастные и психологические особенности обучающихся в возрасте 7-10 лет, которые определяют выбор форм проведения занятий. Выделенные нами возрастные периоды при формировании групп 7-10 лет базируются на психологических особенностях развития младшего школьного возраста.

Обучающиеся этого возраста отличаются, стремлением к активной игровой деятельности, поэтому основной формой проведения занятий выбраны игровые и познавательные занятия.

Настоящая программа дополнительной деятельности имеет физкультурно-спортивную направленность, то есть, направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья детей, приобщение их к здоровому образу жизни средствами физической культуры и спорта, обеспечение знаниями в области культуры здоровья, воспитание потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Направленность на развитие *компетентностных* образовательных результатов: Образовательные результаты дополнительной деятельности школьников по физкультурно-спортивному направлению могут быть трех уровней.

Первый уровень результатов – приобретение школьником знаний о необходимости сохранения физической активности, понимания важности и значимости физического развития. Развитие физических качеств личности обучающихся с позиций компетентностного подхода.

Второй уровень результатов – формирование позитивных отношений школьника к базовой ценности – ценности здоровья, ценностного отношения к занятиям спортом и физической культурой в целом.

Третий уровень результатов – получение школьником самостоятельного опыта активного физического действия. Развитие физических качеств личности обучающихся с позиций компетентностного подхода.

Режим занятий, объём общеразвивающей программы: 7-8 лет; 9-10 лет, длительность одного занятия в каждой возрастной группе составляет 1 академический часа (по 45 минут), периодичность занятий – 1 раза в неделю. Срок освоения общеразвивающей программы определяется содержанием программы и составляет 1 год (34+34 часа).

Формы и методы работы с учащимися:

Программа дополнительной общеразвивающей деятельности по физкультурно-оздоровительному направлению «Здоровейка» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 45 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале, актовом зале. Программа образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника.

Мониторинг будет прослеживаться через **методы обучения:** Словесные методы, наглядные методы, практические методы: метод упражнений, игровой, соревновательный.

Учебный план
возраст 7-8 лет

№ п/п	Темы разделов	Кол-во часов	В том числе		
			Теоретич.	Практич.	Форма аттестации
I.	**Общеразвивающие игры**	**14**			Метод наблюдения
1.1	Игры на ориентирование в пространстве.	7			
1.2	Игры с предметами	7			
II.	**Подвижные игры и эстафеты**	**12**			
2.1	Подвижные игры	6			
2.2	Эстафеты с бегом и прыжками, с преодолением препятствий	3			
2.3	Эстафеты с мячами	3			
III.	**Русские народные игры**	**8**			
3.1	Хороводные игры. Сюжетные игры	5			
3.2	Русские народные игры	3			

	Итого:	**34**			

возраст 9-10 лет

№ п/п	Темы разделов	Количество часов	В том числе		
			Теоретич.	Практич.	Форма аттестации
I.	**Основы знаний**	4	4		Сдача контрольных испытаний
II.	**Общая физическая подготовка**	12			
III.	**Подвижные игры – средство развития основных двигательных качеств (быстроты, выносливости, ловкости, координационных способностей).**	18			
	Итого:	**34**			

Содержание программы

<u>1-2 класс</u>

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному направлению «Здоровей-ка» для 1-2 классов составлена с учётом возрастных особенностей 7-8 лет обучающихся начальной школы, состоит из трёх разделов, рассчитана на проведение 1 часа в неделю, 34 часа в год.

Раздел 1. Общеразвивающие игры (14 час.)

Данный раздел позволяет педагогу выявить у своих подопечных потенциальные возможности и интересы. Помочь им их реализовать. Игра – это хорошая возможность для организации межличностных отношений в классе, возможность свободного самоопределения и самореализации, ориентация на личностные

интересы, потребности, способности ребенка. Любая игра строиться на принципе единства – единство обучения, воспитания, развития.

Раздел 2. Подвижные игры и эстафеты (12 час.)

Включенные в раздел упражнения способствуют развитию и укреплению мышц, исправлению физических недостатков, формирование осанки, вырабатывают умения владеть своим телом, совершенствуют двигательные навыки, благотворно воздействуют на работу органов дыхания, кровообращения.

Раздел 3. Русские народные игры (8 час.)

Очень важно обогатить детей запасом движений, научить их двигаться технически грамотно, легко, естественно, выразительно. Овладев двигательными элементами, дети смогут самостоятельно организовать и проводить игры.

<u>3-4 класс</u>

Раздел I. Основы знаний (4ч.)

1. Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособности.
2. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений.
3. Режим дня и двигательный режим. Правильная осанка.
4. Причины травматизма на занятиях физической культурой и правила его предупреждения.

Раздел II. Общая физическая подготовка (12ч.)

Строевые упражнения, перестроения из одной шеренги в две, три. Общеразвивающие упражнения. Бег до 300-500м, линейная эстафета, встречная эстафета, челночный бег. Прыжки: на одной ноге (правой, левой), на двух ногах, многоскоки.

Раздел III. Подвижные игры – средство развития основных двигательных качеств (быстроты, выносливости, ловкости, координационных способностей). (18ч.)

Данный раздел предполагает развитие координационных, скоростно-силовых способностей, навыков в прыжках, беге, овладение элементарными навыками и умениями в ловле, бросках, передаче и ведении мяча; на овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями в игре.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Требования к помещению:

помещение для занятий, отвечающие требованиям СанПин для учреждений дополнительного образования;

- качественное освещение;

№ п/п	Материально-техническое обеспечение	Количество
1.	Помещение (спортивный зал)	**1**
2.	Спортивная площадка.	**1**
3.	Гимнастическая скамейка.	**8**
4.	Гимнастическая стенка.	**12**
5.	Гимнастический обруч	**15**
6.	Мячи (волейбольные, теннисные, футбольные)	**15**
7.	Скакалки.	**12**
8.	Кубики с пенопласта.	**8**
9.	Кегли.	**8**
10.	Гимнастическая палочка	**14**

Методическое обеспечение программы:

Методические пособия, разработанные преподавателем с учётом конкретных задач, упражнения, варианты демонстрационных программ, инструкции по технике безопасности оборудования, учебная литература. Используются педагогические технологии индивидуализации обучения и коллективной деятельности.

На занятиях используются:
- методы организации деятельности: репродуктивный, наглядный;
- методы воспитания: положительный пример, соревновательный;
- методы стимулирования: поощрение, одобрение, награждение.

Контрольно-измерительные материалы

1-2 класс – метод наблюдения

3-4 класс – сдача контрольных испытаний ОФП.

Календарно-тематическое планирование

7-8 лет

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	План. дата	Факт. дата
Раздел 1. Общеразвивающие игры (14 час.)				
Игры на ориентирование в пространств (7ч.)				
1	Введение. Т.Б. на занятиях. Игра «Ворота»	1		
2	«Встречный бой»	1		

3	«Вытолкни за круг»	1		
4	«Кто дальше»	1		
5	«Попрыгунчики», «Болото»	1		
6	«Воробушки и кот»	1		
7	«Болото»	1		
Игры с предметами (7ч.)				
8	«Найди жгут», «Бег сороконожек»,	1		
9	«Скакалочка» , «12 палочек»,	1		
10	«Два мороза»	1		
11	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: «Охотники и утки»	1		
12	«Сильный бросок»	1		
13	«Мячик кверху»	1		
14	«Свечки»	1		
Раздел 2. Подвижные игры и эстафеты (12 ч.)				
Подвижные игры (6ч.)				
15	«Прыжки по кочкам»	1		
16	« Кто быстрее встанет в круг»	1		
17	«Прыгающие воробушки»	1		
18	« Конники-спортсмены»	1		
19	«Удочка», « Салки с прыжками»	1		
20	«К своим флажкам»	1		
Эстафеты с бегом и прыжками, с преодолением препятствий (3ч.)				
21	«Не упусти мяч»	1		
22	«Бег по кочкам»	1		
23	«Чемпионы малого мяча»	1		

Эстафеты с баскетбольными мячами (3ч.)				
24	«Метко в цель», «Мяч соседу»,	1		
25	«Броски в корзину», «Подвижная цель»,	1		
26	«Брось — поймай», «Передал - садись»	1		
Раздел 3. Народные игры (8 ч.)				
Хороводные игры. Сюжетные игры (5ч.)				
27	«Плетень», «Ручеёк»	1		
28	«Гуси-лебеди»	1		
29	«Обыкновенные жмурки»	1		
30	«Пятнашки», «Фанты	1		
31	Промежуточная аттестация	1		
Русские народные игры (3ч.)				
32	«Казаки-разбойники»	1		
33	«Лапта»	1		
34	«Городки»	1		
	Итого:	**34**		

Календарно-тематическое планирование

9-10 лет

	Содержание занятий в программе	Кол-во часов	План. дата	Факт. дата
1.	Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособности. Т.Б.	1		
2.	Упражнения для развития игровой ловкости.	1		
3.	Ведение мяча. Игры с ведением мяча.	1		
4.	Передачи мяча парами. Игра «Салки с мячом»	1		
5.	Игры для развития метания вдаль. Игра «Перестрелки»	1		
6.	Скоростно-силовые упражнения. Эстафеты с мячом.	1		
7.	Игры на внимание. «Охотники и утки».	1		
8.	Гигиенические правила при выполнении физических упражнений.	1		
9.	Обводка соперника мячом с изменением скорости.	1		
10.	Упражнения для развития быстроты. Эстафеты.	1		

11.	Работа с волейбольным мячом, через сетку парами.	1		
12.	Упражнения для развития быстроты. Игра «Два мороза»	1		
13.	Скоростно-силовые. Эстафеты, комбинированные с бегом и прыжками.	1		
14.	Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота.	1		
15.	Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка.	1		
16.	Преодоление препятствий. Игра «Перестрелка».	1		
17.	Развитие координационных способностей. Игра «Борьба за мяч»			
18.	Режим дня и двигательный режим. Правильная осанка. Игра «Броски в корзину».	1		
19.	Ориентирование в пространстве. Игра «Пустое место».	1		
20.	На совершенствование быстроты «Мяч капитану».	1		
21.	Учебная игра в «пионербол».	1		
22.	Игра «Линейная эстафета».	1		
23.	Ловля, передача, ведение мяча индивидуально.	1		
24.	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах.	1		
25.	Причины травматизма на занятиях физической культурой и правила его предупреждения.	1		
26.	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой.	1		
27.	Ведение мяча с изменением направления.	1		
28.	Овладение мячом. Игра «Борьба за мяч».	1		
29.	Упражнения для коррекции осанки.	1		
30.	Отбивание мяча кулаком через сетку, стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.	1		
31.	*Промежуточная аттестация контрольные нормы.*	1		
32.	Ориентироваться в пространстве. Игра «Белые медведи».	1		
33.	Варианты игры в «Пионербол», расстановка игроков.	1		
34	Игры по выбору учащихся. «День и ночь». «Удочка».	1		
	Итого:	**34**		

Дидактический материал для педагога

1. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2005.
2. Маюров, А.Н., Маюров, Я.А. В здоровом теле – здоровый дух. Учебное пособие для ученика и учителя. – М., Педагогическое общество России, 2004.
3. Севостьянов, А.И. Физическое здоровье школьников (комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений). Учебное пособие. М., Педагогическое общество России, 2006.

Список литературы для детей и родителей

1. Программа «Физкультура от 3 до 17». Автор Щербаков В.П.
2. Программно-методическое пособие «Расту здоровым». Автор Зимонина В.Н.
3. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.
4. Рунова М. А., Бутилова А. В. Ознакомление с природой через движение.
5. Сивачева Л. Н. Физкультура — это радость.
6. Маханева М. Д. С физкультурой дружить — здоровым быть.