

Учредитель
Управление образования администрации
МО «Нестеровский муниципальный округ Калининградской области»
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Илюшинская средняя общеобразовательная школа

Принято на заседании
педагогического совета
от « 07 » июня 2024 года
Протокол № 9

Утверждаю
Директор
МАОУ Илюшинской СОШ
_____ Р.А. Ажгирей
Приказ № 77/3
«07» июня 2024 года

Документ подписан электронной подписью
Ажгирей Раса Альбино
директор
00827B421C5890F8BFC29466224043327F
Срок действия с 05.03.2024 до 29.05.2025

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Здоровячок»

Возраст обучающихся: 6-11 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор составитель:
Медведева Ирина Валерьевна,
учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Предметом программы «Здоровячок» как учебной дисциплины является создание и применение навыков физической культуры. Физическая нагрузка дает ребенку возможность отработать навыки сразу по нескольким направлениям: выявить и развивать спортивные наклонности у детей младшего школьного возраста, повысить двигательную активность детей, коррекции и укрепления здоровья, формирование у детей устойчивого интереса к занятию спортом.

В рамках проектной деятельности по программе «Здоровячок» ученики развивают спортивные наклонности и осваивают последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений и навыков, что дает возможность сохранить физическое и психическое здоровье ребенка.

Итог, обучающиеся участвуют в различных соревнованиях муниципального, регионального и всероссийского уровня.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Ведущая идея программы — мотивация учащихся на ведение здорового образа жизни, укрепления здоровья обучающихся, их разностороннего физического развития и совершенствования физической подготовки.

Данный курс актуален тем, что помогает обучающимся не только укрепить свое физическое и психическое здоровье, но помогает разнообразить интерес детей к спорту через игровые методы.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Ключевые понятия:

Физическая культура - область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности.

Спортивные наклонности - отбор способных детей и их спортивная ориентация.

Соревнования - форма деятельности, борьба, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата.

Направленность программы

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

Уровень освоения программы

Данная программа разработана для обучения детей, в содержание которой включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры, и т. д.), в практической части следует использовать комплексные занятия.

Образовательный процесс имеет ряд преимуществ:

- упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия;
- каждое практическое занятие состоит из трех частей;

- включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег;
- общеразвивающие упражнения;
- упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий;
- упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики;
- проводятся подвижные и спортивные игры.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность образовательной программы

В последние годы динамика уровня физического здоровья детей характеризуется неблагоприятными тенденциями. Причиной этого факта является выраженная гиподинамия детей в современном обществе. К сожалению, двигательная активность детей на уроках физической культуры недостаточна, что делает занятия физической культурой и спортом в сфере дополнительного образования просто необходимым.

Разработка данной Программы вызвана необходимостью коррекции и укрепления здоровья обучающихся, их разностороннего физического развития и совершенствования физической подготовки.

Задача Программы – выявить и развивать спортивные наклонности у детей младшего школьного возраста (6-11 лет), разнообразить формы и методы спортивно-тренировочных занятий, формирующих у детей устойчивый интерес к занятию спортом.

Педагогическая целесообразность образовательной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровячок» составлена таким образом, чтобы обучающиеся могли овладеть оптимальным уровнем развития физических качеств. В процессе занятий обучающиеся получают дополнительные знания и специальные упражнения, оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволит решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь. Реализация данной программы является конечным результатом, а также ступенью для перехода на другой уровень сложности.

Практическая значимость образовательной программы

Содержание данной программы построено таким образом, что обучающиеся под руководством педагога смогут не только устранить или смягчить собственную непоседливость, чрезмерную утомляемость, угловатость, замкнутость, подавленность, но, и, являясь сегодня одной из основных форм массового приобщения подрастающего поколения к спорту, решит одну из приоритетных проблем педагогики и психологии, - разовьёт физические и творческие способности детей. Именно творческие способности стимулируют формирование особых качеств ума: наблюдательности, умению сопоставлять, анализировать, комбинировать, находить связи и зависимости, - качеств, необходимых любому молодому человеку XXI века.

Принципы отбора содержания образовательной программы

Образовательный процесс строится с учетом следующих принципов:

- *Индивидуального подхода к обучающимся*

Этот принцип предусматривает взаимодействие между педагогом и воспитанником. Подбор индивидуальных практических заданий необходимо производить с учетом личностных особенностей каждого обучающегося, его заинтересованности и достигнутого уровня подготовки.

- *Наглядности*

Использование наглядности повышает внимание обучающихся, углубляет их интерес к изучаемому материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления.

Отличительные особенности программы

Весь учебный материал Программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений и навыков.

Программа носит системный характер, включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и способностей ребенка, является гибкой, отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям обучающихся.

Предметом обучения по Программе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, самостоятельности.

Цель образовательной программы

Цель дополнительной общеразвивающей программы «Здоровячок»: укрепление здоровья обучающихся посредством повышения уровня физического развития и физической подготовленности.

Задачи образовательной программы

Образовательные:

- способствовать формированию у обучающихся необходимых теоретических знаний.

Развивающие:

- развивать физические способности обучающихся (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость).

Воспитательные:

- воспитывать моральные и волевые качества;
- формировать у обучающихся устойчивый интерес к занятиям ОФП;
- формировать у обучающихся настойчивость в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата;
- формировать умение работать в команде;
- способствовать развитию двигательных умений и навыков.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровячок» предназначена для детей в возрасте 6-11 лет.

Набор детей в объединение – свободный при наличии медицинской справки о состоянии здоровья обучающихся.

Особенности организации образовательного процесса

Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 15-20 человек.

Группы формируются с учетом возраста, индивидуально-психологических, физических и иных особенностей.

Форма обучения по образовательной программе - очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов– 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах - для младших школьников – 40 минут с перерывом 10 минут между занятиями. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Объем и срок освоения образовательной программы

Срок освоения программы – 9 месяцев. На полное освоение программы «Здоровячок» требуется 72 часа, включая индивидуальные консультации и участие в соревнованиях.

Основные методы обучения

В ходе реализации программы используются следующие методы обучения:

По охвату детей: групповые, коллективные.

По характеру учебной деятельности:

- беседы (вопросно-ответный метод активного взаимодействия педагога и учащихся на занятиях, используется в теоретической части занятия);

- консультации (проводятся по запросу учащихся с целью устранения пробелов в знаниях и умениях; уточнению усвоенного; ответы на вопросы, возникшие в процессе учебной работы и оказания помощи в овладении разными видами учебной и практической деятельности);

- практические занятия (проводятся после изучения теоретических основ с целью отработки практических умений).

Методы обучения: игровые, словесные, практические.

Планируемые результаты

Обучающиеся будут знать и уметь:

- сформированы необходимых теоретических знаний;

- развиты физические способности обучающихся (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);

- сформированы моральные и волевые качества;

- сформирован устойчивый интерес к занятиям ОФП;

- сформирована настойчивость в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата;

- сформировано умение работать в команде;

- развиты двигательные умения и навыки.

Механизм оценивания образовательных результатов

Для выявления уровня усвоения содержания программы и своевременного внесения коррекции в образовательный процесс, проводится

текущий контроль в виде контрольного среза знаний освоения программы в конце освоения модуля.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Итоговый контроль проводится в виде итоговой занятия и подведение итогов полученных навыков физической культуры.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья; – формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Материально-техническое обеспечение

- Скамейка односторонняя 1680*1500*380 – 2 шт.
- Скамейка гимнастическая 2,5 м. – 2 шт.
- Стенка гимнастическая 0,8*2,8 м. – 12 шт.
- Козел гимнастический – 1 шт.
- Стойка для прыжков в высоту – 1 шт.
- Конь гимнастический прыжковой – 1 шт.
- Мат «Классики» - 1 шт.
- Мат «Кто дальше?» - 1 шт.
- Мат гимнастический 100x120 складной – 3 шт.
- Детский спортивный комплекс «Пионер» - 1 шт.
- Детский спортивный комплекс «Комета» - 1 шт.
- Игровой модуль «Пятнашки» - 1 шт.
- Стенка «Аврора» - 1 шт.
- Шведская стенка – 1 шт.
- Обруч гимнастический алюминиевый 0,75 м – 10 шт.
- Обруч гимнастический алюминиевый 0,9 м – 10 шт.
- Мяч попрыгун 55 см. с рожками – 3 шт.
- Палка гимнастическая – 10 шт.

- Планка для прыжков в высоту – 1 шт.
- Фишки разметочные – 1 набор.
- Мостик гимнастический пружинный – 1 шт.
- Скакалки – 30 шт.
- Коврик массажный со следочками – 2 шт.
- Змейка-шагайка – 1 шт.
- Ребристая дорожка – 2 шт.
- Фитнес мяч – 10 шт.

Кабинет, соответствующий санитарным нормам СанПин
Спортивный зал, спортивный пришкольный стадион.

Кадровое

Педагог, реализующий данную программу, должен иметь профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Оценочные и методические материалы

Обучающиеся участвуют в различных соревнованиях муниципального, регионального и всероссийского уровня.

Методическое обеспечение

На каждом этапе реализации программы используется широкий спектр методов, обеспечивающих максимально эффективное усвоение материала каждым обучающимся. Конкретные методы работы выбираются согласно составу данной группы, ее обученности, личностным возможностям. Теоретические занятия целесообразно проводить в форме бесед, лекций-консультаций, дискуссий, используя наглядные материалы, сочетая теорию с практикой.

Обучение строится по принципу «от простого к сложному» и по принципу расширения кругозора по данным темам. Занятия проходят с группой в целом, однако акцент ставится на индивидуальный подход к каждому обучающемуся внутри группы. Это объясняется особенностями возрастного развития, как психического, так и физиологического: различный объем памяти и скорость запоминания, различный уровень предварительной физической подготовки, различие стимулов для выполнения того или иного задания. По мере приобретения новых навыков и знаний добавляется принцип приобщения старших, «опытных» обучающихся к обучению младших. Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик.

Подготовительная часть (разминка) – построение, подготовка двигательного аппарата к работе, ОРУ.

Основная – основные упражнения каждого вида спорта, гимнастика, игры.

Заключительная - восстановление дыхания, упражнение на расслабление, самомассаж.

Занятия по ОФП различны по своим задачам:

Занятия по ознакомлению с группой.

Занятия по изучению нового материала.

Повторение и закрепление пройденного материала.

Занятия по изучению нового материала.

Занятия смешанного характера.

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

В практической части следует использовать комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры, и т. д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей: подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.); основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, проводятся подвижные и спортивные игры; заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания. Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

Контрольные нормативы составляются на основе норм для данной возрастной группы. Спортивные соревнования в объединении повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически с приглашением родителей.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

(72 часа, 2 часа в неделю)

Раздел 1. Легкая атлетика (22 часа).

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных

положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики (25 часов).

Техника выполнения акробатических упражнений (упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.)

Акробатические комбинации.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастические комбинации.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Раздел 3. Подвижные игры (25 часов).

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Легкая атлетика	22	1	21	текущий контроль в виде контрольного среза знаний освоения программы
2	Гимнастика с основами акробатики	25	0	25	текущий контроль в виде контрольного среза знаний освоения программы
3	Подвижные игры	25	0	25	текущий контроль в виде контрольного среза знаний

					освоения программы
	Итого	72	1	71	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа технической направленности «Здоровячок»
1	Начало учебного года	1 сентября 2024
2	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3	Продолжительность учебной недели	5 дней
4	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5	Количество часов	72 часа
6	Окончание учебного года	31 мая
7	Период реализации программы	02.09.2024-31.05.2025

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 урока	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности при работе со спортивным инвентарем, правила поведения на занятиях ОФП	Безопасность и ЗОЖ	В рамках занятий	Сентябрь, январь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь - май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей и бережном отношении к оборудованию	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Беседа о празднике «День защитника отечества», участие в спортивных состязаниях «Весёлые старты»	Гражданско-патриотическое и духовное воспитание, воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
5.	Открытое занятие для родителей и педагогов	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству, интеллектуальное воспитание, формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-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:

1. Авилова Т.В. Калинина. Игровые и рифмованные формы физических упражнений. – Волгоград: Учитель, 2016.

2. Ковалько В.И. Школа физкультминуток: 1-4 классы – М.: ВАКО, 2016.

3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов – М.: Просвещение, 2011.

Для родителей и обучающихся:

1. Бабенкова Е.А, Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие [Текст] / Е.А. Бабенкова - М: Астрель, 2006г.

2. Скребцова Л., Сркебцова М., Сказочный справочник здоровья. Для детей и их родителей. Т-1., [Текст] / Л. Скребцова, М. Скребцова – М: Амрита-Русь, 2004г.

3. Скребцова Л., Сркебцова М., Сказочный справочник здоровья. Для детей и их родителей. Т-2., [Текст] / Л. Скребцова, М. Скребцова – М: Амрита-Русь, 2006г.

4. Шорыгина Т.А. «Спортивные сказки», беседы с детьми о спорте и здоровье, «ТЦ Сфера».– М.,2014г.

Интернет-ресурсы:

<https://www.youtube.com/watch?v=vpBKpjmFk98>

https://yandex.ru/video/preview/?text=занятие%20для%20дошкольников%20по%20физре&path=wizard&parent-reqid=1623571570241497-14788556973848770864-balancer-knoss-search-yp-sas-4-BAL-9859&wiz_type=vital&filmId=3595028160996289576