

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

РАССМОТРЕНО

ШМО "Классные  
руководители"

 Кочержук Е.А.  
Протокол №1  
от «30» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по ВР

 Шкареденок И.Н.  
Протокол №1  
от «30» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 Иванова С.А.  
Приказ №79  
от «30» 08 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Здоровей-ка»**

Срок реализации: год  
Уровень: базовый

Возраст: 7-8; 9-10 лет

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, поддержание контактов с родителями.

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

**Новизна программы** в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает, значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя высокие 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 окончании 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
<b>I.</b>	<b>Общеразвивающие игры</b>	<b>14</b>			Метод наблюдения
<b>1.1</b>	Игры на ориентирование в пространстве.	7			
<b>1.2</b>	Игры с предметами	7			
<b>II.</b>	<b>Подвижные игры и эстафеты</b>	<b>12</b>			
<b>2.1</b>	Подвижные игры	6			
<b>2.2</b>	Эстафеты с бегом и прыжками, с преодолением препятствий	3			
<b>2.3</b>	Эстафеты с мячами	3			

<b>Ш.</b>	<b>Русские народные игры</b>	<b>8</b>			
<b>3.1</b>	Хороводные игры. Сюжетные игры	5			
<b>3.2</b>	Русские народные игры	3			
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>			

### возраст 9-10 лет

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

### Содержание программы

#### 1-2 класс

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, формированию 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.

## **3-4 класс**

### **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
-------	--------------	--------------	------------	------------

<b>Раздел 1. Общеразвивающие игры (14 час.)</b>				
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		
<b>Раздел 2. Подвижные игры и эстафеты (12 ч.)</b>				
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		
<b>Раздел 3. Народные игры (8 ч.)</b>				
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	«Казачьи-разбойники»	1		
33	«Лапта»	1		
34	«Городки»	1		
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>		

## 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	1		

	«Перестрелки»			
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.	<i>Промежуточная аттестация контрольные нормы.</i>	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		
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>		

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.