Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лузинская средняя общеобразовательная школа № 2
Омского муниципального района Омской области»

Рассмотрено
на педагогическом совете
Протокол № 1 от 27 августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор _____ А.В.Сливкин
Приказ № 353 от 27 августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Здорово быть здоровым»
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст детей: 6-8 лет
Срок реализации: 1 год (108 ч.)
Форма обучения: очная
Уровень сложности: базовый

Автор-составитель:
Дежурова Людмила Юрьевна,
педагог дополнительного образования

с. Лузино 2024 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направление: физкультурно-спортивное

Программа дополнительного образования «Здорово быть здоровым» рассчитана на младший школьный возраст – важный период формирования личности человека. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей. Именно в школьном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Программа скорректирована по материалам программы «Физическая культура» Т.В Петровой, «Вента-Граф», Москва 2012 год.

Актуальность

Природа наделила детей врожденным стремлением к движению. Потребность в двигательной активности детей настолько велика, что педагоги называют школьный возраст «возрастом двигательной активности».

Рабочая программа показывает как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей физического развития детей школьного возраста педагог создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с ФГОС.

Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно – волевых черт личности. Программа направлена на реализацию принципа комплексности, предусматривающую тесную взаимосвязь всех сторон учебного процесса физической, технической, психологической, теоретической, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля.

Цель: содействие формированию у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, укреплению здоровья детей, гармоничному развитию детей школьного возраста, подготовке и апробации сдачи испытаний (тестов) ГТО.

Задачи программы :

- обучать и обогащать двигательный опыт детей (бег, прыжки, отжимания, метания);
- развивать физические качества ОФП (силу, быстроту, выносливость, гибкость, координацию движений);
- воспитать чувство взаимопомощи и взаимовыручки, дисциплинированности;
- ознакомить, апробировать требования сдачи испытаний (тестов) ГТО.

Организация работы.

Программа рассчитана на 108 часа в год, 1 год обучения, для обучающихся 1-2 классов (6-9 лет). Режим работы: 3 раза в неделю по 1 часу.

Занятия спортивно-оздоровительного направления проводятся во второй половине дня.

Организационными формами работы являются: физкультурные занятия, активный отдых (физкультурные досуги, спортивные праздники, дни здоровья, туристические походы); самостоятельная двигательная деятельность детей; работа с семьей.

Количество обучающихся в группе – 15 чел. Принимаются все дети данного возраста, добор осуществляется на основе собеседования.

Характеристика целевой группы

Самостоятельная двигательная деятельность детей младшего школьного возраста протекает под наблюдением педагога. Характер этих занятий зависит от индивидуальных данных, подготовленности, возможностей и интересов школьников.

Все формы и виды занятий взаимосвязаны и дополняют друг друга, формируют определенный набор знаний, умений и навыков. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневные занятия ребенка физической культурой и внедрение в практику работы педагога дополнительного образования постепенного процесса подготовки к сдаче испытаний (тестов) ГТО.

В программе реализуются технологии различных типов.

Здоровье берегающие технологии. Их применение в процессе занятий в учреждениях школьного образования обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей обучающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям обучающихся.

Технология обучения здоровому образу жизни. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении, управление эмоциями (разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях.

Основные принципы реализации программы – доступность, добровольность, результативность, нацеленность на успех, укрепления физического здоровья обучающихся.

Планируемые результаты

Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
  - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
  - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
  - бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Учебно- тематическое планирование

№ п/п	Разделы	Теория	Практика	Всего
1	Игры с элементами легкой атлетики	3	33	36
2.	Игры с элементами гимнастики	-	18	18
3	Игры с элементами спортивных игр	3	51	54
	Всего часов			108

Содержание программы.

1. Игры с элементами легкой атлетики- 33ч

Теория . Значение физической культуры в жизни человека». Роль в жизни человека - физкультура

Практика .

Приобретение основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях. Игра «Светофор», игра «Два мороза», игра «Воробьи и вороны»

2. Игры с элементами гимнастики: 18 ч

Теория. Способствуют формированию навыка правильной осанки у детей младшего школьного возраста. Музыкально–ритмическая деятельность направлена на воспитание эстетических, физических, нравственных и

умственных качеств, развивается познавательный интерес, память, вырабатывается устойчивость произвольного внимания, совершенствуется творческая активность. **Практика.** Игра «Гусары», игра «Кузнечики», игра «Заколдованный замок», игра «Зайцы на болоте», игра «Море волнуется»

3. Игры с элементами спортивных игр: 51 ч

Теория. «Виды спортивных игр» Знакомство с видами спортивных игр.

Усиление деятельности костно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем через активные двигательные действия. Подвижные игры закаляют организм, укрепляют нервную систему. Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, всестороннее физическое развитие детей школьного возраста, проявляет у детей положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, развивает чувство ответственности, коллективизма, развивает коммуникативные качества; -развивает физические качества (быстрота, сила, гибкость, выносливость и координация); накапливает и обогащает двигательный опыт детей; формирует у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании; представляет собой не только средство физического развития, но и активного отдыха.

Практика. Дети знакомятся с правилами спортивных игр, приучаются играть дружно, уступать и помогать друг другу. Чувство честности, межличностные отношения выступают в игре наиболее темпераментно и ярко.

Игры с элементами легкой атлетики: игра «Четыре мяча», игра «Картошка», игра «Собачка», Пионербол, игра «Мяч капитану», игра «Попади в цель», мини-баскетбол.

Игры с элементами спортивных игр: эстафеты с мячом, флорбол, эстафеты с шайбой, игра «Квадрат», игра «Вышибала», мини-футбол, мини-гандбол, игра «Камыши и щуки», игра «Лиса и охотники», игра «Волки во рву», бадминтон, фризбитаргет, алтимат.

Литература :

1. Баранцев С.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М. : Просвещение, 1988
2. Безруких М. М. , Филиппова Т.А, Макеева А.Г Разговор о правильном питании / Методическое пособие.- М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2004. – 80 с.
3. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
4. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1995
5. Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
6. Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. М., Просвещение, 2010.
7. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М. :Просвещение, 2010.
8. Ковалько В.И. Школа физкультминуток.- М., ВАКО, 2005.

9. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1–4-е классы.
10. Коростелев Н. Б. Воспитание здорового школьника: Пособие для учителя / Под ред. В.Н. Кардашенко.- М.: Просвещение, 1986.- 176 с.
11. Коротков М.И. Подвижные игры детей. М.: Сов. Россия, 1987.
12. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР. - М.: Просвещение, 1988.
13. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
14. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. - М., Просвещение, 2011.
15. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.
16. ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009.
- 17.DVD «Уроки тётушки Совы» - ТО «Маски», Москва, 200

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№		Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	План	Факт	Корр.
1-я четверть							
Игры с элементами легкой атлетики							
1	1	Вводное занятие. Инструктаж О.Т. Теория	Вводный инструктаж по технике безопасности и. Правила поведения в спортивном зале и на улице.	Знать и понимать правила безопасного поведения на занятиях физической культурой.			

			Требования к спортивной форме.				
2	2	Игра «Два мороза»	ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и ловкости. Подвижные игры.	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять беговые упражнения.			
3	3	Игра «Воробьи и вороны»	ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры.	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять беговые упражнения.			
4	4	Игра «Светофор»	ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и ловкости. Подвижные игры.	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять беговые упражнения.			
Игры с элементами гимнастики							
5	1	Игра «Гусары»	ОрУ. Стретчинг. Развитие внимания и координации. Подвижные	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять гимнастические элементы.			

			игры.				
6	2	Игра «Кузнечик и»	ОрУ. Стретчинг. Развитие быстроты и ловкости. Подвижные игры.	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять гимнастические элементы.			
7	3	Игра «Заколдов анный замок»	ОрУ. Стретчинг. Развитие быстроты и ловкости. Подвижные игры.	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять гимнастические элементы.			
8	4	Игра «Зайцы на болоте»	ОрУ. Стретчинг. Развитие быстроты и ловкости. Подвижные игры.	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять гимнастические элементы.			
9	5	Игра «Море волнуется»	ОрУ. Стретчинг. Развитие внимания и координации Подвижные игры.	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять гимнастические элементы.			
2-я четверть							
Игры с элементами легкой атлетики							

1 0	1	Игра «Четыре мяча»	ОрУ. с мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с волейбольны м мячом.	Знать и выполнять правила игры. Правильно подавать и ловить мяч.			
1 1	2	Игра «Картошка »	ОрУ. с мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с волейбольны м мячом.	Знать и выполнять правила игры. Правильно подавать и ловить мяч.			
1 2	3	Игра «Собачка»	ОрУ. с мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с волейбольны м мячом.	Знать и выполнять правила игры. Правильно подавать и ловить мяч.			
1 3 1 4	4 5	Пионербол	ОрУ. с мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с волейбольны м мячом.	Знать и выполнять правила игры. Правильно подавать и ловить мяч.			
1 5	6	Игра «Мяч капитану»	ОрУ. с мячом. Развитие	Знать и выполнять правила игры. Правильно передавать и ловить мяч. Бросать мяч в			

			ловкости и силы. Подвижные игры с баскетбольным мячом.	кольцо.			
1 6	7	Игра «Попади в цель»	ОрУ. с мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с волейбольным мячом.	Знать и выполнять правила игры. Правильно подавать и ловить мяч.			
1 7	8	Мини-баскетбол	ОрУ. с мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с баскетбольным мячом.	Знать и выполнять правила игры. Правильно передавать и ловить мяч. Бросать мяч в кольцо.			
3-я четверть							
Игры с элементами спортивных игр							
1 8	1	Эстафеты с мячом Теория.	ОрУ. с мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с баскетбольным мячом.	Знать и выполнять правила игры. Правильно передавать и ловить мяч. Бросать мяч в кольцо.			
1 9	2	Флорбол	ОрУ. с малым	Знать и выполнять правила игры. Правильно передавать			

			мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами хоккея.	мяч. Бить по воротам.			
20	3	Эстафеты с шайбой	ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами хоккея.	Знать и выполнять правила игры. Правильно передавать мяч. Бить по воротам			
21	4	Игра «Квадрат»	ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами футбола.	Знать и выполнять правила игры. Правильно передавать мяч. Бить по воротам			
22	5	Игра «Вышибала»	ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами футбола.	Знать и выполнять правила игры. Правильно передавать мяч. Бить по воротам.			
23	6	Мини-футбол	ОрУ. с малым мячом.	Знать и выполнять правила игры. Правильно передавать мяч.			

			мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами футбола.	мяч. Бить по воротам			
2 4	7	Мини-гандбол	ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами гандбола.	Знать и выполнять правила игры. Правильно передавать мяч. Бить по воротам			
2 5	8	Игра «Камыши и шуки»	ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры.	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять беговые упражнения.			
2 6	9	Игра «Лиса и охотники»	ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры.	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять беговые упражнения.			
2 7	1 0	Игра «Волки во	ОрУ. Беговые упражнения.	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять беговые упражнения.			

		рву»	Развитие быстроты и силы. Подвижные игры.				
4-я четверть							
2 8	1 1	Игра «Али- баба»	ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры.	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять беговые упражнения.			
2 9	1 2	Игра «Третий лишний»	ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры.	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять беговые упражнения.			
3 0	1 3	Игра «Пятнашк и»	ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры.				
Игры с элементами спортивных игр							
3 1	1	Бадминтон	Ору. Развитие ловкости и силы. Бадминтон.	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять упражнения с ракеткой			

3 2	2	Фризбитар гет	Ору. Развитие ловкости и силы. Игры с летающей тарелкой.	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять упражнения с летающей тарелкой			
3 3	3	Алтимат	Ору. Развитие ловкости и силы. Игры с летающей тарелкой.	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять упражнения с летающей тарелкой			
3 4	4	Лапта	Ору. Развитие ловкости и силы. Лапта.	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять упражнения с битой			
3 5	5	Городки	Ору. Развитие ловкости и силы. Городки.	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять упражнения с битой			
3 6		Игровая программа	«Веселые старты»	Выполнение спортивных игровых элементов			