

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Ежевская средняя общеобразовательная школа  
С. Ежева Удмуртской Республики

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

 /Ж.И. Гуляева

Протокол № 1 от «30» августа 2023г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор

 Н.Б. Тукмачёв

Приказ № 110/1 от «31» августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Здоровей-ка»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 1 год (34 часа)

Адресат программы: 10-14 лет

Автор-составитель:

Веретенникова Светлана Николаевна,  
педагог дополнительного образования

с. Ежево  
2023 год

## Раздел 1.

### Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

#### 1.1 Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровей-ка» разработана на основании следующих нормативно – правовых документов.

**Направленность программы.** Программа «Здоровей-ка» является программой физкультурно-спортивной направленности. Обучение по данной программе направлено на совершенствование конкретных двигательных действий, развитие двигательных способностей, формирование умений самостоятельно заниматься физкультурными упражнениями.

**Уровень программы:** базовый.

**Актуальность.** Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. В современных условиях развития нашего общества, под воздействием многих социальных, экономических факторов идёт стремительное ухудшение здоровья людей. Предметом особой озабоченности являются дети и их здоровье. Одним из эффективных и доступных для каждого ребёнка средств укрепления здоровья являются активные занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.

**Отличительные особенности программы** в области спортивных и подвижных игр в младших классах является развитие личностных качеств, формирование у них универсальных способностей (компетенций). Занятия тесно связаны с обучением на занятиях народных игр. При этом принципиально важным является положение о том, что формирование и отработка основных двигательных навыков осуществляется при игре и во время соревнований. На занятиях происходит дальнейшее практическое освоение правил игр разных народов.

**Новизна** данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации.

#### **Педагогическая целесообразность**

Программа «Здоровей-ка» является составной частью воспитательно-оздоровительного процесса и содействует формированию, оздоровлению, реабилитации и развитию ребенка, способствует социально–психологической адаптации в будущем.

**Адресат программы.** Данная программа предполагает занятия для детей 10-14 лет, заинтересованных в совершенствовании своих спортивных способностей.

#### **Практическая значимость для целевой группы**

«Здоровей-ка» состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Подвижные и спортивные игры считаются

одним из звеньев в развитии координационных способностей и функциональных сил организма у детей и, как следствие, влияет на укрепление здоровья детей. Дополнительные занятия кружка ориентированы на то, чтобы заложить в детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности. Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, связки, которые необходимы для решения поставленных задач.

**Преимственность программы.** Расширяет и дополняет учебный предмет «Физическая культура».

**Объем программы.** Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет 34 часа по 1 часу в неделю.

**Особенности реализации образовательного процесса:** программа совмещает в себе две формы реализации: групповую и индивидуальную. Основной формой является практические и соревновательные занятия.

- **Индивидуальные занятия** - самостоятельная работа, позволяющая осуществлять индивидуальный подход к ребенку на учебных занятиях.

- **Групповые занятия** – учебные занятия, массовые мероприятия.

**Форма обучения:** очная. Может быть использована с применением дистанционных технологий.

**Режим занятий** - продолжительность занятий 1 раз в неделю по 40 минут.

## 1.2 Цели и задачи программы

### **Цель программы:**

создание условий для сохранения, укрепления и развития физического и психического здоровья обучающихся через игровую деятельность.

### **Задачи:**

#### **Воспитывающие:**

- способствовать формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни через спортивные игры.
- способствовать формированию личностного самоопределения в процессе спортивных игровых занятий;
- способствовать формированию потребности в самостоятельных занятиях физической культурой.

#### **Развивающие:**

- развитие жизненно важных двигательных умений и навыков;
- способствовать развитию познавательного интереса, гармоническому и физическому развитию обучающихся;
- способствовать взаимодействию со сверстниками в командных играх;

#### **Образовательные:**

- расширение кругозора обучающихся в области физической культуры и спорта.

## 1.2 Содержание программы

### 1.2.1 Учебный план

№ п\п	Название разделов и тем	Количество часов			Формы контрол я
		всего	теория	практи- ка	
1.	<b>Раздел 1. Основы знаний о физической культуре и играх - 4</b>				
1.1	Правила техники безопасности. Игры.		1		
1.2	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений.		1		
1.3	Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли (экология души)		1		
1.4.	Потребность в движении тела как выражение потребности души.		1		
2.	<b>Раздел 2. Спортивные и подвижные игры с мячом - 15</b>				
2.1	Игры с элементами строя: «Построение в шеренгу», «У ребят порядок строгий».			1	
2.2	«Класс смирно!», «Пионербол».			1	
2.3	«Быстро встань в колонну», «Пионербол».			1	
2.4	Игры с ходьбой и бегом: «Кошки-мышки», «Ястреб и утка», соревнование по игре «перестрелка».			1	
2.5	Игры с прыжками: «С кочки на кочку», «Салки в приседе».			1	
2.6	«Снайперы», «Удочка».			1	
2.7	Игры на комплексное развитие координационных, скоростно-силовых способностей: «Салки- выше ноги от земли», «Бег сороконожек», «Белые медведи».			1	
2.8	«Русская лапта», «Мини-футбол».			1	
2.9	Игры и соревнования.			1	Сдача нормати- вов
2.10	«Мини-лапта», «Городки».			1	
2.11	«Мини-лапта», «Городки».			1	
2.12	«Мини-лапта», соревнования по «Мини-футболу».			1	
2.13	«Мини-лапта», соревнования по «Мини-			1	

	футболу».				
2.14	Игры с большими и малыми мячами: «Мяч соседу», «Вышибалы», «Мяч над головой», «Охотники и утки», эстафеты с мячами.			1	
2.15	Игры с большими и малыми мячами: «Мяч соседу», «Вышибалы», «Мяч над головой», «Охотники и утки», эстафеты с мячами.			1	
3.	<b>Раздел 3. Легкоатлетические упражнения в играх - 15</b>				
3.1	Игры преимущественно с бегом: «К своим флажкам», «Пустое место».			1	
3.2	«Вызов номеров», «Пятнашки», «Воробьи и вороны»,			1	
3.3	Эстафеты с мячом.			1	
3.4	«Веселые старты».			1	
3.5	«Веселые старты».			1	
3.6	Игры преимущественно с прыжками в высоту, в длину и с высоты: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».			1	
3.7	Игры с метанием мяча на дальность и в цель: «Кто дальше бросит?», «Метко в цель».			1	
3.8	«Подвижная цель», «Передал, садись».			1	
3.9	Комплексное развитие физических и личностных качеств обучающихся: «Быстро по своим местам», «Космонавты».			1	
3.10	«Передача мячей в колоннах», «Земля, воздух, вода».			1	
3.11	Эстафеты с обручами и со скакалками.			1	
3.12	«Салки с мячом», «Хвостики».			1	
3.13	«Колдунчики», «У медведя во бору».			1	
3.14	«Веселые старты»			1	
3.15	Игры и соревнования			1	Сдача нормативов
4	Итого:	34	4	30	

## **1.2.2 Содержание учебного плана**

### **1. Раздел: Основы знаний о физической культуре (1ч).**

Теория: здоровье человека и влияние на него физических упражнений, здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли(экология души). Потребность в движении тела как выражение потребности души. ( В процессе занятий).

### **2. Раздел: Подвижные и народные игры с мячами (15 ч).**

Практика: игры с элементами строя: «Построение в шеренгу», «У ребят порядок строгий», «Быстро встань в колонну», «Класс, смирно!», «К своим флажкам». Игры с ходьбой и бегом: «Кошки-мышки», «Ястреб и утка», «Совушка» Игры с прыжками: «С кочки на кочку», «Салки в приседе», «Попрыгунчики воробушки», «Удочка». Игры с большими и малыми мячами: «Мяч соседу», «Мяч над головой», «Охотники и утки», эстафеты с мячами, «Мини-лапта», «Мини-футбол», «Городки», «Перестрелка». На комплексное развитие координационных, скоростно-силовых способностей: «Салки – ноги от земли», «Бег сороконожек», «Белые медведи». Сдача нормативов.

### **3. Раздел: Легкоатлетические упражнения в играх (15 ч).**

Практика: игры преимущественно с бегом: «К своим флажкам», «Пустое место», «Вызов номеров», «Пятнашки», «Воробьи и вороны», эстафеты. Игры преимущественно с прыжками в высоту, в длину и с высоты «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Игры с метанием мяча на дальность и в цель: « Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Передал – садись». Комплексное развитие физических и личностных качеств учащихся: «Быстро по своим местам», «Космонавты», «Передача мячей в колоннах», «Земля, воздух, вода», эстафеты с предметами. Сдача нормативов.

### 1.3 Планируемые результаты

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровейка» предусматривает достижение следующих результатов:

#### **Личностные результаты:**

*У обучающихся разовьются:*

- Уверенность в себе;
- общительность;
- Самостоятельность;
- Ответственность.

#### **Метапредметные результаты:**

##### **Регулятивные:**

*Обучающиеся научатся:*

- Планировать свои действия на отдельных этапах работы.
- Анализировать причины успеха, неуспеха;
- Осваивать с помощью педагога позитивные установки типа: «У меня всё получится», «Я ещё многое смогу».

##### **Познавательные УУД:**

*Обучающиеся научатся:*

- Находить ответы на вопросы, используя информацию, полученную на занятиях с помощью педагога и самостоятельно.
- Проявлять индивидуальные творческие способности.

##### **Коммуникативные УУД:**

*Обучающиеся будут уметь:*

- включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность; обращаться за помощью; формулировать свои затруднения;
- работать в группе, учитывать мнение партнёров; предлагать помощь и сотрудничество; слушать собеседника;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

##### **Предметные :**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.



## Раздел 2

### Комплекс организационно - педагогических условий.

#### 2.1 Календарный учебный график

Режим организаций занятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей:

1. Начало учебного года - 1 сентября 2023 года
2. Окончание учебного года – 25 мая 2024 года
3. Продолжительность учебной недели — 6 дней.
4. Начало занятий: в соответствии с расписанием занятий.
- 4.

№ п/п	Год обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объём учебных часов	Режим работы
1	1	34	34	34	1 раз в неделю, по 1 часу в день.

## 2.2 Условия реализации программы

**Кадровые:** руководитель кружка – Веретенникова С.В., образование: среднее – специальное образование по специальности «Физическая культура», присвоена квалификация – учитель физического воспитания. Имеет первую квалификационную категорию

### **Материально-технические:**

Занятия проводятся в спортивном зале МБОУ Ежевской СОШ, приветствуется проведение занятий на свежем воздухе - спортивной площадке.

Площадь спортзала - 162 м<sup>2</sup>. Площадь спортивной площадки – 5500 м<sup>2</sup>.

На занятиях по данной программе потребуются следующий инвентарь и оборудование:

- Волейбольные, баскетбольные, футбольные, теннисные мячи;
- Канат; Кегли; конуса;
- Городки;
- Скакалки; обручи;
- Малые мячи; ракетки;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки, маты;
- Сетка волейбольная;
- Щиты баскетбольные с кольцами;
- Секундомер

**Информационные:** компьютер, мультимедийный проектор, колонки.

### 2.3 Формы аттестации и оценочные материалы

Оценка качества реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровей-ка» включает в себя промежуточный контроль в виде устных опросов, сдачи нормативов.

По итогам промежуточной аттестаций выставляется оценка по трехуровневой системе учета успеваемости в ведомости учета знаний учащихся (низкий, средний, высокий).

- низкий (обучающийся сумел овладеть менее чем половиной знаний, умений и навыков предусмотренных программой);
- средний (обучающийся овладел примерно половиной, предусмотренных программой знаний, умений и навыков);
- высокий (обучающийся овладел большей частью или всем объемом знаний, умений и навыков, предусмотренных программой).

Контроль и оценка результатов освоения программы кружка зависит от тематики и содержания изучаемого раздела:

- ролевые игры;
- выполнение заданий соревновательного характера;
- сдача нормативов.

Ф.И.О.	Метапредметные компетенции							
	регулятивные универсальные учебные действия			коммуникативные универсальные учебные действия				
	Умение планировать свои действия на отдельных этапах работы	Умение анализировать причины успеха, неуспеха;	Умение осваивать с помощью педагога позитивные установки типа: «У меня всё получится», «Я ещё многое смогу».	Умение включаться в диалог, в коллективное обсуждение	Умение проявлять инициативу и активность	Умение работать в группе, учитывать мнение партнёров	Умение слушать собеседника	
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3

Ф.И.О.	Личностные свойства и качества			
	Уверенность в	Общительность	Самостоятельность	Ответственность

	себе					
	1	2	3	1	2	3

**Инструкция:** опросник является вариантом экспертной оценки, заполняется педагогом на каждого ребенка. Необходимо отметить степень выраженности каждого качества, с помощью трехбальной оценки, где: 1 – качество отсутствует у ребенка, 2 – выражено слабо и проявляется редко, 3 – выражено сильно и проявляется часто. Нужную цифру обвести в каждой графе.

### 2.3.1 Контрольно-измерительные материалы

№ п.п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	Высокий
1	Скоростно-силовые	Бег 30 м, с	8	7,5 и в.	7,3 – 6,2	5,6 и н.	7,6 и в.	7,5 – 6,4	5,8 и н.
			9	7,1	7,0 – 6,0	5,4	7,3	7,2 – 6,2	5,6
			10	6,8	6,7 – 5,7	5,1	7,0	6,9 – 6,0	5,3
			11	6,6	6,5 – 5,6	5,1	6,6	6,5 – 5,6	5,2
			12	6,6	6,1 – 5,5	5,0 и н.	6,4 и в.	6,3 – 5,7	5,1 и н.
				6,3 и в.					

2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, см	8 9 10 11 12	11,2 и в. 10,4 10,2 9,9 9,7 и в.	10,8 – 10,3 10,0 – 9,5 9,9 – 9,3 9,5 – 9,0 9,3 – 8,8	9,9 и н. 9,1 8,8 8,6 8,5 и н.	11,7 и в. 11,2 10,8 10,4 10,1 и в.	11,3 – 10,6 10,7 – 10,1 10,3 – 9,7 10,0 – 9,5 9,7 – 9,3	10,2 и н. 9,7 9,3 9,1 8,9 и н.
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	8 9 10 11 12	100 и н. 110 120 130 140 и н. 160-180	115 – 135 125 – 145 130 – 150 140 – 160	155 и в. 165 175 185 195 и в.	85 и н. 90 110 120 130 и н.	110 – 130 125 – 140 135 – 150 140 – 150 150-175	150 и в. 155 160 170 185 и в.

4	Выносливость	6 – минутный бег, м	8 9 10 11 12	700 и м. 750 800 850 900 и н.	750 – 900 800 – 950 850-1000 900-1050 1000-1100	1100 и в 1150 – в 1200 – в 1250 – в 1300 и в	500 и м. 550 – «- 600 – «- 650 – «- 700 и н.	600 – 800 650 – 850 700 – 900 750 – 950 850-1000	900 и в. 950 – « - 1000 – «- 1050 – «- 1100 и в.
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	8 9 10 11 12	1 и н. 1 и н. 1 и н. 2 и н. 2 и ниже	3-5 3-5 3-5 4-6 2 и ниже	9 и в. 7,5 и в. 7,5 и в. 8,5 и в. 10 и в.	2 и н. 2 и н. 2 и н. 3 и н. 8 – 10	6-9 5-8 6-9 7-10 8 – 10	12,5 и в. 11,5-«- 13,0 – «- 11,5 и в. 15 и в.

6	Силовы е	Подтягива- ние на высокой переклади не из вися, кол-во раз (М); на низкой переклади не из вися лежа, кол- во раз (Д).	8	1	2 – 3	4 и в.	2 и н.	4 – 8	12 и в.
			9	1	2 – 3	4 – « -	3 – « -	6 – 10	14 – « -
			10	1	3 – 4	5 – « -	3 – « -	7 – 11	16 – « -
			11	1	3 – 4	5 – « -	4 – « -	8 – 13	18 – « -
			12	1	4 – 5	6 и в.	4 и н.	10 – 14	19 и в.

Примечание: Буквы означают «в» - выше;

«н» - ниже;

«м» - менее.

## 2.4 Методические материалы

### **Методические особенности организации образовательного процесса:**

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала, при выполнении творческих работ, во время репетиций. Этому способствует совместное обсуждение выполнения заданий, а также поощрение, создание положительной мотивации, актуализация интереса, конкурсы.

**Методы обучения и воспитания:** словесный (беседа, рассказ), практический (игры, соревнования, веселые старты).

**Педагогические технологии:** Здоровье сберегающие технологии, групповые технологии, игровые технологии.

**Дидактические материалы:** Учебные плакаты: «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Пропаганда здорового образа жизни», «Правильная осанка».

**Методические разработки.** На занятиях используются видеоматериалы, дидактический материал, презентации, учебные пособия.



## **2.5. Рабочая программа воспитания**

### **1. Характеристика объединения «Здоровей-ка»**

Деятельность объединения «Здоровей-ка» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Количество учащихся объединения «Здоровей-ка» составляет 7 человек. Из них мальчиков – 0, девочек – 7.

Учащиеся имеют возрастную категорию от 10 до 14 лет.

Формы работы – индивидуальные и групповые.

### **2. Цель, задачи и результат воспитательной работы**

**Цель воспитания:** создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

#### **Задачи воспитания:**

- способствовать развитию личности учащегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
- формирование и пропаганда здорового образа жизни.

### **3. Работа с коллективом учащихся**

- формирование практических умений по организации органов самоуправления этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого культурного, коммуникативного потенциала ребят в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему району.

### **4. Работа с родителями**

- Организация индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, индивидуальные консультации, собрания)
- Вовлечение родительского коллектива в жизнедеятельность кружкового объединения (шить костюмы, готовить декорации к театрализованным выступлениям).
- Оформление информационного уголка для родителей по вопросам воспитания детей.

## Календарный план воспитательной работы на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения	Примечание
1.	День оздоровительного бега и ходьбы. Кросс Наций	Воспитывать чувство коллективизма, ответственности, слаженности действий	сентябрь	
2.	Веселые старты	Способствовать воспитанию целеустремленности, настойчивости, чувства взаимопомощи и коллективизма, товарищества, взаимовыручки.	октябрь	
3.	3. Участие во Всемирном дне отказа от курения.	Привлекать внимание обучающихся к проблемам табакокурения и информирование о вредных последствиях употребления табачной и иной никотинсодержащей продукции	ноябрь	
4.	Лыжная эстафета	Воспитывать чувство коллективизма, ответственности, слаженности действий. Способствовать приобщению школьников к самостоятельным занятиям по лыжной подготовке, повышение интереса к занятиям на улице.	январь	
5.	2. Участие в мероприятиях Декады здоровья	Привлекать внимание подрастающего поколения на проблемы ЗОЖ	3 неделя февраля	
6.	Все на лыжи	Воспитывать чувство коллективизма, ответственности,	март	

		<p>слаженности действий.  Способствовать приобщению школьников к самостоятельным занятиям по лыжной подготовке, повышение интереса к занятиям на улице.</p>		
5.	<p>Проведение мероприятий, посвященных Всемирному Дню здоровья  Акция «Кто, если не мы»</p>	<p>Привлекать внимание младших школьников на проблемы ЗОЖ</p>	апрель	
6.	<p>Эстафета мира</p>	<p>Воспитывать уважения к историческому прошлому страны, гражданской позиции учащихся</p>	май	

## **2.6 Список литературы**

### **2.6.1 Список литературы для педагога:**

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин - Москва: ФиС, 2015 - ISBN 5-09-001807-3
2. Бернштейн, Н.А. О ловкости и её развитии / Н.А. Бернштейн - Москва: «ФиС», 2014 - ISBN: 5-278-00339-1

### **2.6.2 Список литературы для обучающихся:**

1. Фёдорова, Н.А. «Физическая культура. Подвижные игры» для учащихся 1-4 классов \ Н.А. Федорова - Москва, Экзамен 2016 год - ISBN: 978-5-7057-1798-9