

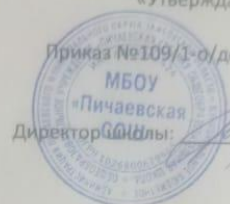
Отдел образования администрации Пичаевского муниципального округа
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Байловский филиал «Пичаевская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено и согласовано

Заведующий филиалом
И.В.Блохина 

«Утверждаю»

Приказ №109/1-о/дот 25.04.2025



Директор  С.Н.Филина

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Здоровячок»

(Стартовый уровень)

(Для детей возраста 6-12 лет, срок реализации 1 лагерная смена)

Автор - составитель:
Шмелёва Вера Алексеевна
педагог дополнительного образования

2025 год

Информационная карта

1. Учреждение	Байловский филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Пичаевская средняя общеобразовательная школа»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Здоровячок»
3. Сведения об авторе-составителе:	
3.1 Ф.И.О., должность	Шмелёва Вера Алексеевна, педагог дополнительного образования
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база:	Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196; Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.); Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи". Устав МБОУ «Пичаевская СОШ»
4.2. Область применения	Дополнительное образование
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4. Уровень освоения программы	Стартовый
4.5. Возраст обучающихся по программе	6-12 лет
4.6. Продолжительность обучения.	1 лагерная смена

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Программа «Здоровячок» имеет физкультурно - спортивную направленность.

Актуальность программы

Сохранение и укрепление здоровья детей, начиная с дошкольного возраста – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Оно предъявляет новые, все более высокие требования к человеку (в том числе к ребенку) – к его способностям и возможностям адаптации. Постоянно увеличивающееся влияние на организм человека разнообразных отрицательных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, как взрослых, так и детей, к снижению их физического и умственного потенциала.

Новизна программы

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья. Развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой. Существуют разные дополнительные программы по физкультурно – оздоровительному направлению, но многие из них направлены на развитие тех физических качеств, которые необходимы для занятий определенным видом спорта. Данная же программа развивает общие физические качества дошкольников и младших школьников.

Педагогическая целесообразность программы

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения детей, начиная с дошкольного возраста, к регулярным занятиям физической культуры.

Отличительная особенность программы

Особенностью данной программы является физическое воспитание дошкольников посредством разнообразных форм работы, которые способствуют функционированию и совершенствованию детского организма. Повышению его работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, т. е. создают условия для того, чтобы все дети росли здоровыми. Занятия общей физической подготовкой не только добавляют настроения, улучшают фигуру, но и оздоравливают весь организм. Кстати, научные исследования, проведенные учеными, показали, что общая физическая подготовка незаменима для профилактики и лечения многих недугов.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа стартового уровня «Здоровячок» рассчитана на работу с детьми дошкольного возраста 6-12 лет.

Условия набора учащихся

Для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе стартового уровня «Здоровячок» принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний) без предварительного отбора. При наличии медицинской справки.

Объем и срок освоения программы

Программа «Здоровячок» стартового уровня рассчитана на 1лагерную смену, 1 час в неделю, с общим количеством учебных часов – 10.

Формы и режим занятий

Обучение по программе «Здоровячок» стартового уровня проводится в очной форме и предусматривает проведение аудиторных и практических занятий (теоретические, урок, учебно-тренировочные, контрольные).

Технология программы предусматривает проведение занятий по группам (10-12 человек), подгрупповые занятия (4-6 человек). Состав группы – постоянный.

Схема возрастного и количественного распределения учащихся по группам, количество занятий в неделю, их продолжительность

Год обучения	Количество детей в группах	Общее количество занятий в неделю	Продолжительность занятия, час	Общее количество часов в неделю	Общее количество часов в год
1	10-12	1	1x45	1	10

Формы организации занятий:

- ознакомительное занятие – знакомство детей с новыми понятиями;
- тематическое занятие – работа над определённой темой;
- тренировочные;
- учебно-тренировочные;
- практические занятия;
- игровое занятие – стимулирование творческого потенциала ребёнка;
- комбинированное занятие – решение нескольких учебных задач.

Структура занятия

- 1.Построение – сообщение задачи занятия, теоретических сведений.
- 2.Разминка – подготовить организм ребёнка к выполнению определённой физической нагрузки.
- 3.Основная часть занятия – выполнение основной задачи занятия. Самостоятельная работа детей и индивидуальная помощь (при необходимости).
- 4.Заключительная часть – подведение итогов занятия. Обсуждение с детьми выполняемой работы в режиме диалога, обсуждение всех действий, выполненных на занятии, и обязательная похвала и благодарность каждому за совместную творческую деятельность.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Целью программы является воспитание физически здоровой личности ребенка, средствами общей физической подготовки и ритмической гимнастики.

Задачи.

Образовательные: приобретение знаний, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по ОФП, освоение правильных знаний, умений и навыков, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по ОФП, освоение правил, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных занятий общей физической подготовкой;

Воспитательные: содействие становлению и развитию потребности в

отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности; положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, коллективизм, честность, отзывчивость. Смелость, настойчивость в достижении цели; воспитанность, координационные способности.

Оздоровительные: содействие укреплению здоровья учащихся, формирование и поддержание правильной осанки, профилактика плоскостопия; профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами ритмической гимнастики; повышение умственной работоспособности; освоение навыков формирования здорового образа жизни средствами ОФП.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Введение в программу. Начальная диагностика	1	-	1	Текущий (беседа)
1.	Элементы спортивных игр. Подвижные игры	5	-	5	
3.1	Бросание, ловля мячей	1	-	1	Текущий
3.2	Передачи мяча в парах	1	-	1	Текущий
3.3	Ведение мяча	1	-	1	Текущий
	Подвижные игры	1	-	1	Текущий
3.	Эстафеты	1	-	1	Текущий
4.	Ритмическая гимнастика	4	-	4	
4.1	Комплекс ритмической гимнастики	1	-	1	Опрос по теме
4.2	Комплекс ритмической гимнастики с обручем.	1	-	1	Текущий
4.3	Комплекс ритмической гимнастики "Танец с зонтиками".	1	-	1	Текущий
4.4	Комплекс ритмической гимнастики со скакалкой	1	-	1	Текущий
	ИТОГО:	10	-	10	

Содержание учебного плана

Введение в программу- 1 час.
Начальная диагностика.

Теория- рассказать детям о цели и задачах программы, тех направлениях по которым они будут работать, рассказать о технике безопасности.

Практика- выявить физические качества обучающихся.

Раздел 3. ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНЫХ ИГР. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ-5ч.

3.1 Бросание, ловля мячей

Теория. Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений

Практика. Бросание, ловля, метание мячей с бегом, прыжками, ползанием и лазанием,

3.2 Передачи мяча в парах

Теория. Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений

Практика. Бросание, ловля, метание мячей в парах

3.3 Ведение мяча

Теория. Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений

Практика. Ведение баскетбольных мячей

3.4 Подвижные игры

Теория. Объяснение правил игры.

Практика. Подвижные игры на внимание, на координацию, с бегом на скорость, с прыжками, с предметами, на выносливость. «Пустое место», «Уголки», «Гуси-лебеди»,

3.5 Эстафеты

Теория. Что такое эстафета, Объяснение правил. Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений

Практика. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю»,

Раздел 4. РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА-4часов.

4.1- Комплекс ритмической гимнастики для детей

Теория. Объяснение выполнения упражнений

Практика. Разучивание упражнений комплекса под музыку

4.2-Комплекс ритмической гимнастики с обручем.

Теория. Объяснение выполнения упражнений

Практика. Разучивание упражнений комплекса под музыку

4.3- Комплекс ритмической гимнастики "Танец с зонтиками".

Теория. Объяснение выполнения упражнений

Практика. Разучивание упражнений комплекса

4.5- Комплекс ритмической гимнастики со скакалкой

Теория. Объяснение выполнения упражнений

Практика. Разучивание упражнений комплекса под музыку

1.4. Планируемые результаты:

По итогам реализации программы стартового уровня «Весёлая физкультура» ожидаются следующие результаты.

1. Личностные:

- развитие навыков коммуникативного общения учащихся со сверстниками и педагогами;
- развитие мотивации познавательных интересов;
- развитие самооценки собственной деятельности;

2. Предметные:

- формирование начальных компетенций учащихся в области выполнения физических упражнений, упражнений ритмической гимнастики.

Учащиеся первого года обучения

1. должны знать:

Образовательная –простейшие правила выполнять упражнений.

Развивающая–как формировать и развивать морально – волевые качества;

- прививать интерес к систематическим занятиям физкультурой.

Воспитательная-как должен ребенок себя вести в коллективе, каким должен быть внешний вид занимающегося.

2. должен уметь.

Образовательная-выполнять простые физические упражнения.

Развивающая- формировать потребность к самостоятельным занятиям;
развивать всесторонне гармонические физические способности.

Воспитательная-следить за внешним видом, быть вежливым с товарищами по коллективу.

3. Метапредметные:

Регулятивные универсальные учебные действия:

- умение организации рабочего места;
- умение соблюдения правил техники безопасности;
- умение анализировать и оценивать свои действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

-развитие речевых навыков при обсуждении технических элементов физических упражнений;

-повышение интереса к выполнению физических упражнений, как способу самовыражения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- умение сотрудничать со своими сверстниками, оказывать товарищескую помощь, проявлять самостоятельность;
- умение вырабатывать навыки адекватного поведения.

2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

2.1 Календарный учебный график.

Данная программа рассчитана на 3 учебных недель с частотой занятий 1 день в неделю по 1 учебному часу.

Начало занятий осуществляется с 1 июня и заканчивается 25 июня.

На дни госпраздников занятия не планируются.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

1. Кабинет, соответствующий требованиям:

-СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (температура 18-21 градус Цельсия; влажность воздуха в пределах 40-60 %);

Оборудование

- наличие просторного зала;
- «шведские стенки» и навесные гимнастические снаряды (перекладины);
- для развития силовых способностей детей: тренажеры, гантели, набивные мячи; гимнастические палки; скакалки.
- наглядная информация, методические пособия в виде информационных схем и таблиц по правилам проведения;
- наличие у воспитанников удобной тренировочной формы.
- ноутбук и проектор

Информационное обеспечение - аудио-, видео-, фото-, интернет источники;

Методическое обеспечение

Диагностические материалы:

-анкеты для родителей и учащихся «Удовлетворенность качеством образовательного процесса».

Методические разработки:

-методические рекомендации для педагогов дополнительного образования «Развитие физических способностей детей дошкольного возраста».

Кадровое обеспечение: руководитель творческого объединения, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее специальное образование по специализации, а также обладать необходимыми знаниями по детской психологии.

2.3. Формы аттестации

Для оценки результативности учебных занятий, проводимых по дополнительной общеразвивающей программе стартового уровня «Здоровячок» применяется:

Текущий контроль - осуществляется в конце каждого занятия, работы оцениваются по следующим критериям – качество выполнения изучаемых на занятии упражнений, степень самостоятельности, уровень сознательного подхода к решению проблемы. Формы проверки: собеседование, самостоятельная работа.

Промежуточный контроль – проводится по окончании обучения по дополнительной образовательной программе. Форма проверки: выполнение контрольных нормативов.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов по программе при проведении **текущего контроля** универсальных учебных действий являются:

- журнал посещаемости объединения;
- работа детей на занятиях;
- отзывы родителей о работе творческого объединения.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов программы при проведении **промежуточного контроля** являются:

- выполнение техники отдельных элементов;
- индивидуальные качества ребёнка.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов программы при проведении **контроль по окончании года** являются: контрольная диагностика.

Формами предъявления и демонстрации образовательных результатов программы являются:

- фото и видео записи занятий и тренировок.

2.4. Оценочные материалы

При оценке качества реализации программы применяются следующие диагностические методики

- физические навыки;
- проявление самостоятельности;
- индивидуальность.

Оценочные материалы программы разработаны с учетом требований к стартовому уровню освоения учебного материала и предусматривает отслеживание уровня начальных навыков, уровня освоения начальных теоретических знаний.

2.5. Методические материалы

Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе стартового уровня «Здоровячок» основано на следующих **принципах**:

- гуманизации образования (необходимость бережного отношения к каждому ребенку как личности);
- от простого - к сложному (взаимосвязь и взаимообусловленность всех компонентов программы);

- единства индивидуального и коллективного (развитие индивидуальных черт и способностей личности в процессе коллективной деятельности, обеспечивающий слияние в одно целое различных индивидуальностей с полным сохранением свободы личности в процессе коллективных занятий);
- психологической комфортности (создание на занятии доброжелательной атмосферы);
- индивидуальности (выбор способов, приемов, темпа обучения с учетом различия детей, уровнем их творческих способностей);
- наглядности (достижение задач при помощи иллюстраций, электронных презентаций, педагогических рисунков, натуры);
- дифференцированного подхода (использование различных методов и приемов обучения, разных упражнений с учетом возраста, способностей детей);
- доступности и посильности (подача учебного материала соответственно развитию творческих способностей и возрастным особенностям учащихся).

При реализации программы используется следующие **методы обучения:**

- словесный (беседа, рассказ, обсуждение, игра);
- наглядный (демонстрация схем, картограмм);
- репродуктивный (воспроизводящий);
- проблемно-поисковый (индивидуальный или коллективный способ решения проблемы, поставленной перед учащимися);
- творческий.

При реализации программы используется следующие **методы воспитания:**

- упражнение (отработка и закрепление полученных компетенций);
- мотивация (создание желания заниматься определенным видом деятельности);
- стимулирование (создание ситуации успеха);
- поощрения.

Методическое обеспечение

№ п/п	Название раздела	Формы проведения занятий	Приёмы и методы организации учебного процесса	Дидактический материал и техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
	Введение в программу.	Беседа, рассказ, тестирование.	Словесные методы работы под руководством педагога, методы индивидуального контроля	Программа, литература по теме	Опрос по теме, тестирование
1	Элементы спортивных игр. Подвижные игры.	Практическое, тренировка игра	Словесные методы работы под руководством педагога, методы индивидуального контроля	Спортивная литература, спортивный инвентарь и специальное оборудование	Выполнение игровых заданий
2.	Ритмическая гимнастика	Рассказ, показ, тренировка	Словесные методы работы под руководством педагога, наглядный, методы индивидуального контроля	Спортивная литература, спортивный инвентарь и специальное оборудование	Опрос, выполнение упражнений, заданий,

Список литературы для педагогов

Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений / Под редакцией С.О.Филипповой.- СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005.

1.Оздоровительная работа в ДОУ по программе «Остров здоровья» / автор Е.Ю.Александрова.- Волгоград: Учитель, 2007.

2.Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры / автор-составитель О.М.Литвинова,- Волгоград: Учитель, 2007.

3.Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего школьного возраста: Учебно-методическое пособие / С.Б.Шарманова, А.И.Федоров, Е.А.Черепов.- М.: Советский спорт, 2004.

4.Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Методическое пособие и программа.-Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004.

6. .Кожухова Н.Н. и др. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Схемы и таблицы. – М., 2003.

7. <https://detstrana.ru/article/deti-3-7/sport/kakie-osobennosti-ritmicheskoy-gimnastiki-dlya-doshkolnikov/>

8. <https://tak-to-ent.net/load/263-1-1-4198>

Глоссарий

ТЕСТ – неспецифическое упражнение, выполнение которого тесно связано с основным упражнением или двигательным качеством.

УМЕНИЕ – способность делать что-нибудь, приобретенная знанием, опытом.

УТОМЛЕНИЕ – временное, объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки, сопровождающееся потерей интереса к работе, преобладанием мотивации на прекращение деятельности негативными эмоциональными и физиологическими реакциями. Выделяют физическое и умственное, острое и хроническое, нервно-эмоциональное утомление.

УСТАЛОСТЬ – комплекс субъективных переживаний, сопутствующих развитию состояния утомления и характеризующийся чувствами слабости, вялости, ощущениями физиологического дискомфорта, нарушениями в протекании психических процессов (памяти, внимания, мышления и др.).

АТЛЕТИКА – совокупность разнообразных физических упражнений, воспитывающих силу, выносливость, быстроту ловкость.

БАСКЕТБОЛ – спортивная командная игра, созданная в 1891 г. преподавателем анатомии и физиологии Спрингфилдского колледжа США Джеймсом Нейсмитом. Командная игра (5 чел.), проходящая на площадке (размер 28 x 15 м), с мячом (вес 567–650 г.)

БЕГ – один из естественных способов передвижения человека в пространстве. Главное отличие бега от ходьбы – наличие фазы полета в процессе выполнения беговых шагов.

Б. – самостоятельная дисциплина легкоатлетического спорта, наиболее распространенное физическое упражнение, входящее в состав различных спортивных дисциплин. Различают бег; в облегченных условиях, тренировочный, до отказа, на выносливость, на длинные дистанции, на коньках, на короткие дистанции, на месте, гладкий, «джоггинг», длительный, тренировочный, заключительный, интенсивный, контрольный, кроссовый, марафонский.

ВОЛЕЙБОЛ – спортивная игра с мячом, в которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой. Цель игры - направить мяч над сеткой, чтобы он коснулся площадки соперника, и предотвратить такую же попытку соперника.

ГИМНАСТИКА – система специально подобранных физических упражнений направленных на решение задач всестороннего физического развития и оздоровления занимающихся; одно из основных средств физического воспитания в школе, высших учебных заведениях, армии и в самостоятельном физкультурном движении. В России культивируются следующие виды Г.: атлетическая, основная, гигиеническая, спортивная, художественная спортивно - вспомогательная производственная, лечебная.

Ритмическая гимнастика – комплекс упражнений оздоровительной направленности, исполняемый под музыку с заданным ритмом и темпом.

Вис - положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата.

Здоровый образ жизни - процесс соблюдения человеком определенных норм, правил и ограничений в повседневной жизни, способствующих сохранению здоровья, оптимальному приспособлению организма к условиям среды, высокому уровню работоспособности в учебной и профессиональной деятельности. (это способ жизнедеятельности человека, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей).

Закаливание – это повышение устойчивости организма к влиянию внешних факторов при использовании естественных.

Кувырок - вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела

Мах - свободное движение тела относительно оси вращения .

Отдых – это состояние покоя или активной деятельности, ведущее к восстановлению сил и работоспособности. (активный и пассивный).

Общая физическая подготовка(ОФП) – процесс совершенствования физических качеств(силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека.

Прыжки – это способ преодоления расстояния и препятствий (вертикальных и горизонтальных) с помощью акцентированной фазой полёта после отталкивания ногами.

Поворот – вращательное движение тела вокруг вертикальной или продольной оси.

Тренировка – это процесс выполнения физических упражнений с целью повышения качества соревновательной деятельности.

Ходьба – это способ передвижения, в котором сохраняется постоянная опора о землю одной или двумя ногами.

Приложение №1

Календарный учебный график

№ п/п	месяц	число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Введение в программу.1 ч								
1			45	Беседа тесты	1	Начальная диагностика-1	спортзал	текущий
Элементы спортивных игр. Подвижные игры –5ч.								
2			45	Прак- кое занятие	1	Броски и ловля мяча	спортзал	Текущий
3			45	Практичес-	1	Передача мяча в	спортзал	опрос по

				кое		парах		теме
4			45	Игра	1	Ведение с изменением направления	спортзал	оценка
5			45	Игра	1	Подвижные игры	спортзал	текущий
6			45	Практическое	1	Эстафеты	спортзал	текущий
Ритмическая гимнастика – 4 ч.								
7			45	Игра	1	Комплекс ритмической гимнастики с обручем.	спортзал	текущий
8			45	Игра	1	Комплекс ритмической гимнастики "Танец с зонтиками".	спортзал	текущий
9			45	тренировка	1	Комплекс ритмической гимнастики с гимнастическими палками (в парах).	спортзал	текущий
10			45	Прак-кое	1	Комплекс ритмической гимнастики со скакалкой	спортзал	текущий