

Администрация городского округа «Город Калининград»  
Комитет по образованию  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА  
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №15**

Принято на заседании  
Педагогического Совета  
Протокол № 5  
от «04» февраля 2022 г



Утверждаю  
Директор МАОУ ООШ № 15  
Д.А.Петров

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Здоровячок»**

Возраст обучающихся: 1-4 класс  
Срок реализации: 9 месяцев

Составитель: Кокорева Елизавета Дмитриевна,  
учитель физической культуры

г. Калининград  
2022 г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Направленность программы**

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

### **Актуальность 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 (1-4 класс), разнообразить формы и методы спортивно-тренировочных занятий, формирующих у детей устойчивый интерес к занятию спортом.

### **Отличительная особенность программы**

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний, 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.

### **Адресат программы**

Дополнительная общеразвивающая программа предназначена для обучающихся 1-4 класса.

### **Объем и срок освоения программы**

Срок освоения программы – 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 72 часа, включая индивидуальные консультации, практикумы, тренинги, участие в соревнованиях.

### **Формы обучения**

Форма обучения – очная.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Набор детей в объединение – свободный, группа формируется из числа учащихся образовательной организации, реализующей программу.

Программа объединения предусматривает групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 10 – 15 человек.

Программа реализуется в рамках проекта «Губернаторская программа «УМная PROдленка» и является бесплатной для обучающихся.

В объединение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний и прошедшие медицинский осмотр, допущенные врачом к занятиям физической культурой (справка). В группах может заниматься смешанный контингент из числа обучающихся образовательной организации. Программа рассчитана на индивидуальную и коллективную работу с разновозрастными детьми 1-4 классов.

#### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Общее количество часов – 72 часа.

Недельная нагрузка на группу: 2 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40-45 минут, между занятиями групп установлены 10 - минутные перемены.

#### **Педагогическая целесообразность программы**

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, чтобы помочь обучающимся найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

#### **Практическая значимость**

Практическая значимость данной программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

**Цель программы:** укрепление здоровья обучающихся посредством повышения уровня физического развития и физической подготовленности.

#### **Задачи программы:**

##### **Образовательные:**

- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний.

##### **Развивающие:**

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).

##### **Воспитательные:**

- воспитание моральных и волевых качеств;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям ОФП;
- формирование у обучающихся настойчивость в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата;
- формирование умения работать в команде;
- способствовать развитию двигательных умений и навыков.

#### **Принципы отбора содержания**

принцип взаимодействия педагога и обучающихся; принцип коллективной деятельности; принцип самореализации обучающегося; принцип самостоятельности; принцип доступности; принцип наглядности.

#### **Основные формы и методы**

- методы обучения: практический, словесный, наглядного восприятия;
- способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный;
- формы организации занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный.

### **Планируемые результаты:**

#### **Обучающиеся будут знать:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов различных видов физических упражнений;

#### **уметь:**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

### **Механизм оценивания образовательных результатов**

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

На основе контрольных упражнений педагог делает выводы и при необходимости вносит коррективы в тренировочный процесс. Например, если уровень физической подготовленности занимающихся не повышается или становится ниже, то необходимо пересмотреть содержание, методику занятий, физические нагрузки.

В процессе обучения проводятся три вида диагностики: входной контроль, промежуточный и итоговый. Диагностика проводится в процессе работы и общения с обучающимися.

Методы контроля и управления образовательным процессом – это наблюдение педагога в ходе занятий, анализ подготовки и участия обучающихся в различных мероприятиях, конкурсах.

### **Формы подведения итогов реализации программы**

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, результатом участия в спортивных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- фестиваль игр;

- спортивные праздники «А, ну-ка, парни», «А, ну-ка, девочки»;
- открытое занятие;
- соревнования;
- «День здоровья».
- Спортивный праздник «Будь здоров»
- Спортивный праздник «Мама, папа я – дружная семья!»
- Спортивный праздник «Спорт-это жизнь!»
- Спортивный праздник «Мы здоровое поколение»

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Разделы программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Легкая атлетика	22	1	21
2	Гимнастика с основами акробатики	25		25
3	Подвижные игры	25		25
	<b>Всего часов</b>	72	1	71

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Раздел 1. Легкая атлетика (22 часа).

1. 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.
2. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.
3. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.
4. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
5. 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).

1. Техника выполнения акробатических упражнений (упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.)
2. Акробатические комбинации.
3. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.
4. Гимнастические комбинации.
5. Гимнастические упражнения прикладного характера.
6. Прыжки со скакалкой.

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

### **Раздел 3. Подвижные игры (25 часов).**

1. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.
2. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
3. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.
4. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.
5. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

## **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Количество учебных недель – 36 недель.

Число и продолжительность занятий в день - 1 по 40-45 мин.

Количество занятий в неделю - 2.

Даты начала и окончания учебного периода: по мере комплектования групп и реализации программы в полном объеме, с сентября по май.

Длительность занятий – 40-45 минут.

Кол-во часов в учебном году – 72 часа.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

#### **Кадровое обеспечение**

Образовательную деятельность по программе осуществляют педагоги дополнительного образования, соответствующие требованиям ст. 46 Закона об образовании в Российской Федерации и профессиональному стандарту.

#### **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. Структура типового занятия:

1. Подготовительная часть (разминка) – построение, подготовка двигательного аппарата к работе, ОРУ.
2. Основная – основные упражнения каждого вида спорта, гимнастика, игры.
3. Заключительная - восстановление дыхания, упражнение на расслабление, самомассаж.

Занятия по ОФП различны по своим задачам:

1. Занятия по ознакомлению с группой
2. Занятия по изучению нового материала
3. Повторение и закрепление пройденного материала
4. Занятия по изучению нового материала
5. 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.

### **Материально-техническое обеспечение**

- Скамейка гимнастическая жесткая Euro-1500 (1500 mm).
- Мат ПВХ 160x80x10.
- Шведская стенка Рекорд Х.1 (с опорой на пол).
- Беспроводная акустическая система
- спортивный зал;
- стадион;
- оборудованная спортивная площадка на открытом воздухе с искусственным покрытием;
- мячи для футбола, волейбола, баскетбола, набивные мячи, мячи для метания;
- гимнастические палки;
- спортивные гранаты;
- эстафетная палка;

### **Список литературы**

#### Нормативные правовые акты:

- - Конвенция о правах ребенка, одобренная генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989 г.
- - Конституция РФ.
- - Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- - Федеральный закон от 31.07.2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся».
- - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- - 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».
- Для педагога дополнительного образования:
  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.