


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Шелепинская средняя общеобразовательная школа № 27»
301355 Россия, Тульская область Алексинский район, д.Б. Шелепино, ул. Новая, д.12,
тел.: (48753) 74-4-24 e-mail: aleksin.sosh27@tularegion.org

Принята
на заседании
педагогического Совета
Протокол п/с № 13
от 30.08.2023 г.

Согласовано
Зам.директора по ВР
 И. С. Белова
30.08.2023 г.

Утверждаю
Директор МБОУ
«Шелепинская СОШ №27»
В.А.Лузгин
Приказ № 18 от 30.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«ЗДОРОВЯЧОК»**

Направленность: спортивно-оздоровительная

Класс: 1 - 4

Возраст учащихся: 7 – 11 лет

Срок реализации: 1 год

Количество часов: 34

Составитель:
Евсеева Оксана Николаевна,
педагог дополнительного образования

Алексин 2023

Пояснительная записка

Программа «ЗДОРОВЯЧОК» имеет физкультурно-спортивная направленность.

Данная программа служит для организации внеурочной деятельности младших школьников.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. В играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Подвижные игры способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного

аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений.

Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Актуальность данной программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

Практическая значимость программы «Подвижные игры» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Связь с другими программами.

Элементы данной программы присутствуют в таких разделах государственной программы, как «Окружающий мир», «Математика», «Литературное чтение», «Русский язык».

Цель программы сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

Задачи программы

Образовательные: Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни; обучение правилам поведения в процессе коллективных действий; расширение кругозора младших школьников.

Развивающие: развитие познавательного интереса к народным играм, включение их в познавательную деятельность; развитие активности, самостоятельности, ответственности; развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния; развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные: воспитание чувства коллективизма; формирование установки на здоровый образ жизни; воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: учащиеся 1-4 классов (7 – 11 лет).

Сроки реализации.

Программа рассчитана на 1 год. Курс включает 34 занятия: одно занятие в неделю, занятия за учебный год с первого по четвертый класс.

Режим занятий.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий: 45 минут.

Занятия проводятся на улице или в спортивном зале при плохой погоде.

Формы занятий:

Ведущей формой организации обучения является **групповая**. Содержание программы ориентировано на добровольные одновозрастные группы детей.

В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

- смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях;
- смена личностных интересов и запросов учащихся.

Виды деятельности: игровая, познавательная.

РАЗДЕЛ 2. «Планируемые результаты освоения курса. »

Ожидаемые результаты: укрепление здоровья; повышение физической подготовленности двигательного опыта, развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости, формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий, обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития; формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение; проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей, сохранение зачётной системы оценивания знаний, проведение конкурсов, соревнований).

Личностные результаты: оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие; умение выражать свои эмоции; понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД: определять и формировать цель деятельности с помощью учителя; проговаривать последовательность действий во время занятия; учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД: умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД: умение оформлять свои мысли в устной форме ,слушать и понимать речь других; договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им; учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли(лидера исполнителя).

Формы подведения итогов реализации программы.

Способы проверки знаний и умений: проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы; участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города; открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях: весёлые старты; спортивные эстафеты; фестиваль игр; «День здоровья».

«Тематическое планирование»

| № | Тема | Количество часов | | |
|--------|---|----------------------|--------|----------|
| | | Общее кол - во часов | Теория | Практика |
| 1. | Игры с бегом (общеразвивающие игры). | 5 | 1 | 4 |
| 2. | Игры с мячом. | 5 | 1 | 4 |
| 3. | Игра с прыжками (скакалки). | 5 | 1 | 4 |
| 4. | Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки). | 5 | 1 | 4 |
| 5. | Эстафеты. | 9 | 1 | 8 |
| 6. | Народные игры | 5 | 1 | 4 |
| Итого: | | 34 | 7 | 27 |

| № п/п | Наименование раздела, темы занятия | Дата проведения | Количество часов | Форма проведения занятий | Используемые ЭОР И ЦОР |
|-------|--|-----------------|------------------|--------------------------|---|
| 1 | Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега | | 1 | Практическая работа | https://resh.edu.ru |
| 2 | Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи» | | 1 | Практическая работа | https://resh.edu.ru |
| 3 | Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь». | | 1 | Практическая работа | https://resh.edu.ru |

| | | | | | |
|----|--|--|---|---------------------|---|
| | | | | работа | ru |
| 4 | Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров» Игра «Пустое место». Упражнения с предметами. Ирга «Невод». | | 1 | Практическая работа | https://resh.edu.ru |
| 5 | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики». | | 1 | Практическая работа | https://resh.edu.ru |
| 6 | Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой | | 1 | Практическая работа | https://resh.edu.ru |
| 7 | Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра « Воробушки». | | 1 | Практическая работа | https://resh.edu.ru |
| 8 | Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше» | | 1 | Практическая работа | https://resh.edu.ru |
| 9 | Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом». | | 1 | Практическая работа | https://resh.edu.ru |
| 10 | Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Прыжки с поворотом» | | 1 | Практическая работа | https://resh.edu.ru |
| 11 | Правила безопасного поведения при играх мячом. | | 1 | Практическая работа | https://resh.edu.ru |

| | | | | | |
|----|--|--|---|---------------------|---|
| 12 | Совершенствование координации движений. Игра « Передал – садись». Игра «Свечи». | | 1 | Практическая работа | https://resh.edu.ru |
| 13 | Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч» | | 1 | Практическая работа | https://resh.edu.ru |
| 14 | Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд». | | 1 | Практическая работа | https://resh.edu.ru |
| 15 | Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч». | | 1 | Практическая работа | https://resh.edu.ru |
| 16 | Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности. | | 1 | Практическая работа | https://resh.edu.ru |
| 17 | Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». | | 1 | Практическая работа | https://resh.edu.ru |
| 18 | Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек». | | 1 | Практическая работа | https://resh.edu.ru |
| 19 | Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки». | | 1 | Практическая работа | https://resh.edu.ru |
| 20 | Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». | | 1 | Практическая работа | https://resh.edu.ru |
| 21 | Закаливание и его влияние на организм. | | 1 | Практи | https://r |

| | | | | | |
|----|--|--|---|----------------------------|---|
| | Инструктаж по технике безопасности. | | | ческая работа | esh.edu. ru |
| 22 | Бег в медленном темпе. Игра «Пионербол» | | 1 | Практи ческая работа | https://r esh.edu. ru |
| 23 | Бег в медленном темпе. Игра «Пионербол» | | 1 | Практи ческая работа | https://r esh.edu. ru |
| 24 | Бег в медленном темпе. Игра «Пионербол» | | 1 | Практи ческая работа | https://r esh.edu. ru |
| 25 | Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды. Считалки | | 1 | Практи ческая работа | https://r esh.edu. ru |
| 26 | Веселые старты. Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек». | | 1 | Практи ческая работа | https://r esh.edu. ru |
| 27 | Эстафеты с предметами | | 1 | Практи ческая работа | https://r esh.edu. ru |
| 28 | Эстафеты с предметами. | | 1 | Практи ческая работа | https://r esh.edu. ru |
| 29 | Эстафеты с предметами. | | 1 | Практи ческая работа | https://r esh.edu. ru |
| 30 | История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. | | 1 | Практи ческая работа | https://r esh.edu. ru |

| | | | | | |
|----|---|--|---|---------------------|---|
| 31 | Разучивание народных игр. Игра «Мини лапта» | | 1 | Практическая работа | https://resh.edu.ru |
| 32 | Разучивание народных игр. Игра «Мини лапта» | | 1 | Практическая работа | https://resh.edu.ru |
| 33 | Разучивание народных игр. Игра «Лапта» | | 1 | Практическая работа | https://resh.edu.ru |
| 34 | Разучивание народных игр. Игра «Лапта» | | 1 | Практическая работа | https://resh.edu.ru |

«Содержание программы»

Игры с бегом (5 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками.
Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров»
Игра «Пустое место».
Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».

Игры с прыжками (5 часов)

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра « Воробушки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе».
- Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Прыжки с поворотом»

Игры с мячом (5 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при с играх мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Игра « Передал – садись». Игра «Свечи».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча
Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса.
Игра «Рак пятится назад». Игра «Пионерол»
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре.
Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

Игры малой подвижности (9 часов)

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».

- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Чемпионы скакалки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»

Эстафеты (5 часов)

Теория. Закаливание и его влияние на организм.

Правила безопасного поведения при проведении эстафет

Способы деления на команды. Считалки

Практические занятия:

- Веселые старты
- Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».
- Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».
- Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».
- Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

Народные игры (5 часов)

Теория. История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.

- Разучивание народных игр. Игра «Лапта», «Мини -лапта»

«Организационно – педагогические условия реализации программы»

Список литературы:

1. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
2. Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.
3. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.

4. «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЯАКО, 2005 г
5. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
6. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г
7. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006
8. Шарова Ю.Н., Василькова Т.Я. , Зуева Е.А.«Новгородские традиционные игры» Великий Новгород, Центр творческого развития и гуманитарного образования «Визит», 1999 г

Медиаресурсы

1. <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.
2. <http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.
3. <http://ipulsar.net> Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, физической культуре, упражнениям, здоровому образу жизни.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование: стенка гимнастическая; скамейки гимнастические; перекладина гимнастическая; палки гимнастические; скакалки гимнастические; обручи гимнастические; маты гимнастические; перекладина навесная; комплект навесного оборудования (мишени, перекладины); мячи набивные (1 кг); мячи

малые (резиновые, теннисные); мячи средние резиновые; мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные); планка для прыжков в высоту; стойки для прыжков в высоту; рулетка измерительная (10 м, 50 м); щиты с баскетбольными кольцами; стойки волейбольные; сетка волейбольная;