

Администрация муниципального образования
«Озёрский муниципальный округ Калининградской области»

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа посёлка Ушаково»

Принята на заседании
педагогического совета
от «05» мая 2023 г.
Приказ № 30.



Л.П. Борович/

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Школа здоровья»**

Возраст обучающихся: 6 - 7
лет Срок реализации: 9
месяцев

Автор-составитель: Алтынбаева
Людмила Петровна,
учитель начальных классов

п. Ушаково, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа.

Общая физическая подготовка – это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств – выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании. Физическая подготовленность человека характеризуется степенью развития основных физических качеств – силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости и координации. Идея комплексной подготовки физических способностей людей идет с глубокой древности. Так лучше развиваются основные физические качества человека, не нарушается гармония в деятельности всех систем и органов человека.

В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют занятия общей физической подготовкой.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа.

Ведущая идея данной программы - обеспечение общей физической подготовки детей. Занятия по программе помогают приобрести хорошую физическую форму, улучшить различные функции организма, способствуют гармоничному развитию, развитию силы, ловкости, научат самоконтролю, избавят от неуверенности в себе, помогают приобретать полезные навыки и привычки, а также позволяют избегать рисков, опасных для здоровья. В программу входят профилактические и оздоровительные специально подобранные физические упражнения, направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и перенапряжения.

Объединяя различные формы двигательной активности, общая физическая подготовка удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия и доступности упражнений, эмоциональности занятий. Общая физическая подготовка способствует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы.

Выносливость — способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности, а также его восстановлению. Уровень выносливости определяется временем, в течение которого человек может выполнять

заданное физическое упражнение.

Обруч, хулахуп — спортивный снаряд в виде узкого кольца большого диаметра. Используется в художественной гимнастике и в фитнесе.

ОФП – общая физическая подготовка.

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа здоровья» имеет физкультурно - спортивную направленность.

Уровень освоения программы.

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность образовательной программы.

Традиционная организация учебного процесса при доминировании сидячей рабочей позы обучающегося требует проведения специальных мероприятий, направленных на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата. Среди мер по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, помимо правильного подбора мебели, обуви и одежды, своевременного отдыха, важная роль отводится организации двигательного режима школьника. В этой связи трудно переоценить значение оздоровительной физкультуры, занятия которой особенно необходимы обучающимся начальной школы. Ведь начало обучения в школе связано с резкой переменой двигательного режима, выражающейся в длительном пребывании в сидячей позе, в снижении двигательной активности. Именно в первые школьные годы важно компенсировать неблагоприятное влияние данных факторов за счёт использования корректирующих упражнений.

Данная программа предусматривает использование широкого арсенала физических упражнений для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, стопы и голени, направленных на укрепление мышечного корсета, формирование и закрепление навыка правильной осанки, профилактику плоскостопия.

Педагогическая целесообразность образовательной программы.

Объединяя различные формы двигательной активности, общая физическая подготовка удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия и доступности упражнений, эмоциональности занятий. ОФП способствует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время.

Практическая значимость состоит в систематическом выполнении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Занятия оздоровительной гимнастикой

ориентированы на то, чтобы заложить у 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 подбираются те упражнения, которые способствуют общему развитию обучающихся начальной школы. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость. Общая физическая подготовка способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Принципы отбора содержания образовательной программы.

Реализация программы основывается на следующих принципах:

Принцип вариативности – планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса.

Принцип доступности знаний – соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

Принцип систематичности и последовательности – планирование учебной культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Принцип соответствия обучения возрастным и индивидуальным особенностям – усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Принцип постепенного наращивания функциональных воздействий гарантирует повышение уровня функциональных возможностей организма и физической подготовленности, повышенные темпы развития двигательных способностей. Применение стандартных упражнений и стандартных нагрузок переводит организм в стадию устойчивой адаптации. При выполнении упражнений будут совершенствоваться различные качества, но при подборе средств и методов нужно выделять их преимущественную направленность на развитие ведущего качества (силу, быстроту, ловкость, гибкость, выносливость и прочие).

Отличительные особенности программы заключаются в том, что программа по общей физической подготовке разработана с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр.

Реализация данной программы способствует укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Цель образовательной программы: приобщение обучающихся к занятиям по укреплению здоровья посредством повышения уровня физического развития и физической подготовленности.

Задачи образовательной программы:

Оздоровительные:

- укрепить здоровье и повысить уровень физических возможностей организма;
- удовлетворить суточную потребность младших школьников в физической нагрузке;
- укрепить и развить дыхательный аппарат детей;
- снять умственную усталость;
- содействовать гармоническому физическому развитию младших школьников.

Образовательные:

- познакомить младших школьников с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- изучить комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- сформировать необходимые теоретические знания в сфере оздоровительной гимнастики;
- сформировать правильную осанку;
- сформировать навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развить силовые, скоростные, координационные способности, выносливость, гибкость;
- совершенствовать специальные физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;

Воспитательные:

- привить детям жизненно важные гигиенические навыки;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- воспитать моральные и волевые качества.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 7-8 лет.

Набор детей в объединение – свободный.

Особенности организации образовательного процесса.

Данная Программа реализуется в рамках проекта «Губернаторская программа «УМная ПРОдленка» и является бесплатной для обучающихся. Группа формируется из числа учащихся МАОУ ООШ п. Ушаково. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 10-15 человек.

Формы обучения по образовательной программе.

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Общее количество часов в год – 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка – 2 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

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.

Основные методы обучения

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий, спортивные и подвижные игры. Занятия проводятся в коллективной, групповой и индивидуальной форме.

Коллективная форма – выполнение упражнений, подвижные игры; групповая – разделение на мини-группы для выполнения определенных заданий;

индивидуальная – выполнение самостоятельного задания с учетом возможностей ребенка.

Разучивание нового упражнения осуществляется в следующей последовательности: объяснение, показ педагогом, выполнение упражнений детьми.

Методы обучения:

Словесный – рассказ, беседа, устное изложение, объяснение последовательности действий и содержания, инструктаж.

Наглядный – показ учителем приемов выполнения упражнений, в том числе с использованием спортивного инвентаря.

Практический – выполнение упражнений, проведение спортивных игр.

Объяснительно-иллюстративный – объяснение учебного материала сопровождается различными визуальными средствами.

Репродуктивный – организация учебной деятельности по определенной инструкции, плану с применением (или воспроизведением) полученных ранее знаний и последовательности практических действий. Часть занятий проводится под музыкальное сопровождение. Музыка создает положительный эмоциональный фон для повышения работоспособности и дисциплины занимающихся.

Планируемые результаты.

Личностными результатами освоения программы являются:

- физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся;
- развитие опорно-двигательного аппарата (сформированный навык правильной осанки);
- развитие и функциональное совершенствование систем организма (органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем);
- динамика показателей мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростных, силовых и координационных качеств;
- развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- положительный психоэмоциональный настрой.

Метапредметными результатами освоения программы являются

- сформированность ценностного отношения к собственному здоровью,
- сформированность культуры здоровья и здорового образа жизни;
- развитие познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- развитие волевых и нравственных качеств средствами физической культуры;
- сформированность устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой, умения и навыка самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

Предметными результатами освоения программы являются

- знание о здоровье и здоровом образе жизни;
- представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- умение применять на практике комплексы упражнений с оздоровительной направленностью, планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- умение безопасно выполнять физические упражнения;
- умение применять на практике приемы самоконтроля и саморегуляции;
- сформированность навыка самостоятельных занятий оздоровительной гимнастикой;

– умение бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности.

Механизм оценивания образовательных результатов.

Проверка теоретических знаний проходит в форме опроса, практических знаний – выполнение упражнений.

Оценивание образовательных результатов по теоретическим знаниям:

Высокий	Средний	Низкий
Обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя примеры из практики или своего опыта	В ответе содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	Обучающийся не понимает или не знает материал программы

Оценивание образовательных результатов по владению способами и умению осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

Высокий	Средний	Низкий
Обучающийся умеет самостоятельно: - организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения заданий и оценивать итоги; - продемонстрировать полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности	Обучающийся - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения заданий и оценивает итоги	Обучающийся - испытывает затруднения в организации мест занятий и подборе инвентаря; - не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности

Формы подведения итогов реализации программы.

При подведении итогов реализации программы используются методы педагогического наблюдения, педагогического анализа, опроса, практического выполнения упражнений индивидуально или фронтально во время занятия.

Обучающиеся участвуют в различных любительских соревнованиях муниципального, регионального уровней.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.

Материально-технические условия реализации программы: занятия проводятся в спортивном или музыкальном зале общеобразовательной организации.

Материально-техническое обеспечение:

Скамейка гимнастическая жесткая Euro-1500 (1500 mm).

- Мат ПВХ 160x80x10.
- Шведская стенка Рекорд Х.1 (с опорой на пол).
- Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные.
- Скакалки.
- Гантели массивные (от 1 кг до 3).
- Баскетбольные кольца, волейбольная сетка, футбольные ворота.
- Беспроводная акустическая система Panasonic SC-TMAX40GSK Bluetooth/FM/CD/караоке.

Методическое обеспечение

Каждое занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации обучающихся.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Использование заданий разной сложности позволяет детям почувствовать уверенность в своих силах. Ребенок сам оценивает свои успехи. Это создает особый положительный эмоциональный фон: раскованность, интерес, желание научиться выполнять предлагаемые задания.

Алгоритм проведения учебного занятия:

Вводная часть – сосредоточение внимания детей, формирование эмоционального и психологического настроения, разогревание организма, подготовка к комплексным нагрузкам.

Основная часть – выполнение упражнений с предметами и без них.

Заключительная часть – восстановительные и расслабляющие упражнения, дыхательная гимнастика, релаксация.

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Обеспечение программы предусматривает наличие следующих методических видов продукции:

- видеоролики;
- информационные материалы на сайте, посвященном данной дополнительной общеобразовательной программе.

Кадровое обеспечение.

Педагог дополнительного образования, реализующий данную

программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Формы контроля и оценочные материалы: 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.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

(72 часа, 2 часа в неделю)

Знания о физической культуре. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (3 часа).

Физическая культура складывается из знаний, умений и навыков. Традиционно основное внимание на занятиях уделяется умениям и навыкам. Сложнее дело обстоит со знаниями, теорией. Необходимо раскрывать учащимся подлинный смысл физической культуры как средство, гармонического развития человека, организации здорового образа жизни, укрепления здоровья, подготовка к трудовой деятельности. Следовательно, обучающимся необходимы теоретические знания, повышающие эффективность физических упражнений.

Легкая атлетика (30 часов).

Легкая атлетика – наиболее доступный вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метания). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни.

Выполнение двигательных действий:

Ходьба и бег, бег с ускорением, челночный бег, прыжки, прыжки в длину, метание мяча в цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры (25 часов).

Спортивные и подвижные игры с правилами разной сложности не только развивают мышцы и делают детей сильными, ловкими и

быстрыми, но и способствуют появлению важных психических и нравственных качеств. Физическое воспитание формирует самостоятельность, инициативность. Большое влияние игры оказывают на умственное развитие, ведь дети в процессе двигательной активности осмысливают сюжет, придумывают эффективную тактику действий. Проведение спортивных и подвижных игр позволяет решить 3 задачи. Одна из них – оздоровительная. Для того чтобы эта задача выполнялась, требуется правильно организовывать занятия – обязательно учитывать возрастные особенности детей, их физическую подготовленность.

I. Игры с бегом.

Теория. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Разучивание считалок для выбора ведущего. ТБ при проведении подвижных игр.

Практические занятия:

- Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры «Фигуры», «Медведь и пчелы», «Второй лишний», «Кот и мышь»
- Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры «У медведя во бору», «Краски», «Белые медведи», «Успей перебежать»
- Комплекс упражнений с предметами. Игры «Салки», «Удержи обруч», «Пустое место», «Лягушка»
- Комплекс упражнений в круге. Игры «Отгадай чей голос?», «Караси Щуки», «Гуси – лебеди», «Ловишки с приседаниями»

II. Игры с мячом

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игры «Мяч по полу», «Гусеница», «Перестрелка».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игры «Метко в цель», «Бегуны и метатели».
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игры «Передача мяча в колоннах», «Гонка мячей».
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игры «Мяч соседу», «Подвижная цель».
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игры «Охотники и утки», «Передал садись»

III. Игра с прыжками

Теория. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков.

Последовательность обучения прыжкам.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игры «Прыгающие воробышки», «Петушинные бои», «Кенгуру».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игры «Удочка», «Лягушата и цапля».
- Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко»
- Игра «Зеркало».
- Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

IV. Игры малой подвижности

Теория. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игры «Красный, зелёный», «Альпинисты», «Кто быстрее встанет в круг».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игры «Разведчики», «Поезд», «Построение в шеренгу», «Карлики, великаны».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игры «Летает – не летает», «Копна – тропинка – кочки».

V. Эстафеты

Теория. Знакомство с правилами проведения эстафет

Практические занятия:

- Беговая эстафета
- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
- Весёлые старты «А, ну-ка мальчики», «А, ну-ка, девочки»
- Эстафета "Вызов номеров"
- Эстафеты с прыжками
- Зимние эстафеты
- Спортивные эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий
- Спортивный праздник «Будь здоров»
- Тестирование «Президентские состязания»

Гимнастика с основами акробатики (14 часов).

Строевые упражнения.

- общеразвивающие упражнения. Без предметов (для туловища, ног, для всего тела);
- упражнения на снарядах (на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке);
- упражнения для укрепления мышц плечевого пояса;
- упражнения для развития силы мышц рук;

- упражнения для развития мышц брюшного пресса;
- упражнения для развития мышц спины;
- упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава;
- упражнения для развития выносливости;
- упражнения на гибкость и подвижности в суставах;
- упражнения для развития координации. Прыжки на скакалке. Прыжки в длину с места.

Подтягивания на верхней и нижней перекладине. Отжимание в упоре лежа.

Комплекс акробатической комбинации.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов				Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	Самостоятельная подготовка	
1.	Знания о физической культуре. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	3	1	2		наблюдения
2.	Легкая атлетика	30		30		соревнования
3.	Подвижные и спортивные игры	25		25		соревнования
4.	Гимнастика с основами акробатики	14		14		соревнования
6.	Итого:	72	1	71		

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физической направленности «Школа здоровья»
1.	Начало учебного года	1 сентября
2.	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	1 раз в неделю

5.	Количество часов	72 часа
6.	Окончание учебного года	31 мая
7.	Период реализации программы	01.09. 2023 – 31.05. 2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

В соответствии с основными принципами государственной политики в сфере образования воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое;
- 2) нравственное и духовное;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) здоровьесберегающее воспитание;
- 5) социокультурное и медиакультурное воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры.

Цель: создание единого воспитательного пространства для развития, саморазвития и самореализации личности обучающихся.

Используемые формы воспитательной работы: экскурсии, игровые программы, соревнования.

Методы: беседа, мини-опрос, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, игровые программы.

Планируемый результат: повышение мотивации к занятиям спортом; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении секционных занятий	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное образование	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседы о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Участие в соревнованиях различного уровня	Формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Организация и проведение мероприятий, направленных на	Здоровьесберегающее воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май

	формирование здорового образа жизни			
6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное и духовное воспитание, воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	День «ГТО – норма жизни»	Гражданско-патриотическое воспитание, Здоровьесберегающее воспитание	В рамках занятий	Апрель
8.	Беседа о празднике «День Победы»	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное и духовное воспитание, воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Май
9.	Открытые занятия для родителей, коллег	Формирование коммуникативной культуры, социокультурное и медиакультурное воспитание	В рамках занятий	Январь-май

(из программы)

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

(72 часа, 2 часа в неделю)

Раздел 1. Техника безопасности (2 часа).

Теория: Инструктаж техники безопасности при проведении секционных занятий.

Раздел 2. Знания о физической культуре. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (3 часа).

Теория: Физическая культура как средство, гармоничного развития человека, организация здорового образа жизни, укрепления здоровья, подготовка к трудовой деятельности.

Практика: общеразвивающие упражнения.

Раздел 3. Легкая атлетика (22 часа).

Теория: Углубленное изучение техники бега, прыжковой техники, техники метания. Техника вхождения в поворот, финиширования.

Практика: 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.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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 4. Гимнастика с основами акробатики (20 часов).

Практика: Техника выполнения акробатических упражнений (упоры; седы; упражнения в группировке; перекуты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.)

Акробатические комбинации.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастические комбинации.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке.

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

Раздел 5. Подвижные игры (25 часов).

Практика: Игры: «Мяч соседу», «Попрыгунчики – воробушки», «Два мороза», «Метко в цель», «Гуси – лебеди», «Кто быстрее?», «Вызов номеров», «Охотники и утки», «Лиса и собаки», «Воробьи – вороны», «Взятие высоты», «Пятнашки», «Салки», «Борьба за мяч», «Перестрелка» и т.д.

Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

Правила спортивных игр. Техника передвижения, техника защиты и нападения.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Пионербол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале пионербола.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов				Формы аттестации/ контроля
		Вс ег о	Теори я	Практик а	Самостоятельна я подготовка	
1.	Техника безопасности	2	2	0		инструктаж
2.	Знания о физической культуре.	3	1	2		наблюдения

	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью					
3.	Легкая атлетика	22	1	21		соревнования
4.	Гимнастика с основами акробатики	20		20		наблюдения
5..	Подвижные спортивные игры	и 25		25		соревнования
6.	Итого:	72	4	68		

Список литературы:

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. 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».
6. Распоряжение Правительства РФ от 31.03. 2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 «Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 – 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области».

Для педагога дополнительного образования:

1. Авилова Т.В. Игровые и рифмованные формы физических упражнений. Волгоград: Учитель, 2016.
2. Баршай В.М. Активные игры для детей. М.,2001
3. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. М.,2010
4. Детские подвижные игры. / Сост .В.И. Гришков. Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992г.
5. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 г.
6. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. М.,1990.
7. Ковалько В.И. Школа физкультминуток: 1-4 классы М.: ВАКО, 2016.
8. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии». М.: ТЦ Сфера, 2003.

Интернет-ресурсы:

- | | |
|---|---------------|
| https://www.youtube.com/watch?v=pLT1ZiVBaK0/ | Комплекс |
| общеразвивающих упражнений | |
| https://www.youtube.com/watch?v=A2Hkyc24TQA/ | Видеоуроки по |
| физической культуре «Занимайся вместе с нами» | |
| https://www.youtube.com/watch?v=pI8euO78Vlw/ | Физическая |
| культура/дистанционное обучение/комплекс | упражнений |
| №1/Физкультура/ОРУ/ОФП/Онлайн/Урок | |
| https://www.youtube.com/watch?v=5WsnRPdg2Jc/ | История |
| современного Олимпийского движения | |
| https://www.youtube.com/watch?v=MolfhgO0Hq8/ | Самые яркие |
| победы России на Олимпийских играх | |