

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №4 г.Ртищево Саратовской области»

<p><b>«Рассмотрено»</b> Руководитель МО <u>Ю.</u> /Быханова Ю.В./</p> <p>Протокол № <u>1</u> от <u>25</u> августа 2023 г.</p>	<p><b>«Согласовано»</b> Заместитель руководителя по ВР МОУ «Средняя общеобразовательная школа №4 г. Ртищево Саратовской области» <u>А.В.</u> / Сигбатулина А.В./ <u>«28»</u> августа 2023 год</p>	<p><b>«Утверждено»</b> Директор МОУ «Средняя общеобразовательная школа №4 г. Ртищево Саратовской области» <u>А.А.</u> / Тимофеев А.А./</p> <p>Приказ № <u>198</u> от * <u>«30»</u> августа 2023 г.</p>
---	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности  
по спортивно-оздоровительному направлению  
«Здоровячок»

Возраст обучающихся 8-10 лет

Автор программы  
Учитель физической культуры  
Мартынова М.Ж.  
Программа принята на заседании  
педагогического совета протокол  
№ 1 от «30» августа 2023 г.

2023 – 2024 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

-Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровячок».

Относится к физкультурно-спортивной направленности, является модифицированной.

Программа разработана в соответствии с:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дорога профессионального выбора» имеет социально-гуманитарную направленность. Настоящая программа разработана на основе следующих документов:

1. Федеральным законом «Об образовании Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273 –ФЗ);

2. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 »Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573);

3. Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

4. Письмом Минобрнауки РФ от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

5. Приказом Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

6. Правилами ПФДО (Приказ «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования в Саратовской области» от 21.05.2019г. №1077, п.51.).

### Актуальность программы

обусловлена несколькими причинами:

- ухудшение здоровья школьников, повышение роста заболеваемости;
- высокая умственная и психологическая нагрузка в школе;
- частые стрессовые состояния.

Приоритетными задачами программы являются формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья. Которые решаются в следствии удовлетворения детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающих физическое, духовное и нравственное развитие учащихся. В наше время детский спорт и физкультура приобрели новое и весьма важное социальное значение, являясь пропагандой здорового образа жизни.

*Педагогическая целенаправленность.* Программа «Здоровячок» предназначена для работы с обучающимися 7-10 лет.

### **Цели и задачи программы:**

*Цель:* способствовать укреплению здоровья, физическое и личностное развитие обучающихся, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством подвижных игр.

#### **1. Образовательные:**

- ознакомление с играми народов мира;
- ознакомление с основными знаниями техники безопасности;
- ознакомление с принципами правильного питания;
- ознакомление с основными видами мышц;
- формирование правильной осанки;
- ознакомление с основными правилами личной гигиены.

#### **2. Развивающие:**

- развитие основных физических качеств: быстроты, ловкости, меткости, выносливости;
- развитие внимания и координации;
- развитие гибкости и выносливости.

#### **3. Воспитательные:**

- воспитывать чувство ответственности и умения работать в команде;
- воспитание активной жизненной позиции;
- способствовать приобщению учащихся к спорту, общекультурным и гуманистическим ценностям;
- воспитывать волевые качества.

### **Отличительные особенности программы**

Коррекционно-развивающую направленность данной программы обеспечивает подбор игр и упражнений, направленных на развитие эмоционального интеллекта, повышение

самооценки, расширение и обогащение навыков общения с взрослыми и сверстниками, развитие адекватного отношения к оценкам и мнениям других людей.

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровячок» - 7-10 лет.

Комплектование групп осуществляется без конкурсных процедур только на основании личной заинтересованности обучающихся. Приоритетным основанием для зачисления в группу является интерес к выбранной программе.

Наполняемость групп 15 – 20 человек. В группы зачисляются дети приблизительно одного возраста.

### **Форма и режим занятий**

Форма обучения – очно-заочная. Форма проведения занятий – обсуждение, занятие-игра, практическое занятие. Форма организация занятий – индивидуально-групповая.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятия 1 час. Срок освоения программы – 9 месяцев. Количество часов – 34.

### **Ожидаемые результаты:**

В результате освоения дополнительной общеразвивающей программы, учащиеся смогут овладеть планируемыми предметными, метапредметными и личностными результатами.

*Личностными результатами освоения* учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

*Метапредметными результатами освоения* учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

*Предметными результатами освоения* учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Методическое обеспечение**

Организация процесса образования строится с использованием технологий группового, парного и индивидуального обучения, игровой, здоровьесберегающей технологий. Для обучающихся наиболее применимыми являются групповая и игровая технологии, вводится технология индивидуального обучения и элементы здоровьесберегающей технологии присутствуют на занятиях с учащимися, учитываются возрастные и индивидуальные возможности учащихся. Также на всём протяжении обучения используется технология личностноориентированного обучения.

Методическое обеспечение программы содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса.

### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

1. Спортивный зал
2. Стенка гимнастическая
3. Скамейка гимнастическая
4. Канат для лазания
5. Коврик гимнастический
6. Гимнастические маты
7. Мяч гимнастический
8. Мяч баскетбольный
9. Мяч мини - футбольный
10. Скакалка гимнастическая
11. Кегли
12. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
13. Ворота футбольные
14. Сетка для переноса мячей
15. Аптечка медицинская
16. Секундомер

В случае ухудшения эпидемиологической обстановки, в условиях режима самоизоляции из-за пандемии COVID-19, гриппа или других острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) реализация программы возможна в очно-заочной форме.

## Содержание программы

### Учебный план

№ п/п	Названия раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Народные игры	8	1	7	Текущий. практические занятия
2	Подвижные игры	13	1	12	Текущий. практические занятия
3	Общая физическая подготовка	13	1	12	Текущий. практические занятия
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>5</b>	<b>29</b>	

### Содержание учебного плана

Раздел	Темы
Народные игры.	-правила игры; -техника безопасности во время игры.
Подвижные игры (на развитие быстроты, ловкости, координации, выносливости, скоростно-силовых качеств): «У медведя во бору», «Перестрелка», «Круговая лапта», «Воробы и вороны», «Снайперы», «Третий лишний», «Салки», и др.	-правила игры, эстафет; -техника безопасности во время игры, эстафет;
Общая физическая подготовка	-упражнения на гимнастической стенке, с набивными мячами, на гимнастических скамейках и др. на развитие основных двигательных качеств;

**См. приложение 1.**

#### Формы аттестации

Итоги работы (виды и форма контроля) подводятся следующим образом: соревнования, командные игры, индивидуальные тестовые задания.

Для определения результативности программы используются следующие методы диагностирования и контроля: наблюдение, определение физических показателей.



**Комплекс организационно-педагогических условий:**

**Календарный учебный график (Приложение № 1)**

**Оценочные материалы**

Для оценки эффективности реализации программы разработаны:

- Аттестационным материалом для учащегося является тестирование (промежуточная аттестация) (Приложение № 2).

### *Список литературы.*

1. В.И. Ляха. Рабочие программы Физическая культура 1-11 классы: М. «Просвещение», 2011г.
2. В.К. Шурухина. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение.1980г. Л.В. Былеев, Сборник подвижных игр. – М., 1990г.
4. В.Г. Яковлев, В.П. Ратников. Подвижные игры. М. Просвещение, 1977г.
5. Г.А. Воронина. Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников». Киров, КИПК и ПРО, 2007г.

**Календарный учебный график**

№ п/п	Дата	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
<b>Народные игры.</b>							
1.			Групповое, практическое занятие (игра)	1	Народные игры – основа игровой культуры. Традиционные народные праздники Русская народная игра «У медведя во бору».	Спортивный зал	Текущий
2.			Групповое, практическое занятие (игра)	1	Русская народная игра «Горелки», «Филин и пташка».	Спортивный зал	Текущий
3.			Групповое, практическое занятие (игра)	1	Русская народная игра «Блуждающий мяч».	Спортивный зал	Текущий
4.			Групповое, практическое занятие (игра)	1	Русская народная игра «Лапта».	Спортивный зал	Текущий
5.			Групповое, практическое занятие (игра)	1	Русская народная игра «Два мороза».	Спортивный зал	Текущий

6.			Групповое, практическое занятие (игра)	1	Русская народная игра «Бой петухов».	Спортивный зал	Текущий
7.			Групповое, практическое занятие (игра)	1	Русская народная игра «Скок-перескок».	Спортивный зал	Текущий
8.			Групповое, практическое занятие (игра)	1	Русская народная игра «Мяч», «Стой».	Спортивный зал	Текущий
<b>Подвижные игры.</b>							
1.			Групповое, практическое занятие (игра)	1	Роль и место игры в жизни людей. Игра с элементами баскетбола «Мяч соседу»	Спортивный зал	Текущий
2.			Групповое, практическое занятие (игра)	1	Игра «Вызов номеров», «Пустое место».	Спортивный зал	Текущий
3.			Групповое, практическое занятие (игра)	1	Игра с элементами волейбола «Неудобный бросок»	Спортивный зал	Текущий
4.			Групповое, практическое занятие (игра)	1	Игра «В своем плену», «Прыгающие воробушки».	Спортивный зал	Текущий

5.			Групповое, практическое занятие (игра)	1	Игра «Передал садись», «Охотники и утки».	Спортивный зал	Текущий
6.			Групповое, практическое занятие (игра)	1	Игра «Охотник и лисы», «Волк во рву».	Спортивный зал	Текущий
7.			Групповое, практическое занятие (игра)	1	Игра «Борьба за мяч».	Спортивный зал	Текущий
8.			Групповое, практическое занятие (игра)	1	Игра «Запрещенное движение», «Утки и охотник».	Спортивный зал	Текущий
9.			Групповое, практическое занятие (игра)	1	Игра «К своим флажкам».	Спортивный зал	Текущий
10.			Групповое, практическое занятие (игра)	1	Игра «Заяц без домика».	Спортивный зал	Текущий
11.			Групповое, практическое занятие (игра)	1	Игра «Воробьи-вороны»	Спортивный зал	Текущий
12.			Групповое, практическое занятие (игра)	1	Игра «Кошки мышки».	Спортивный зал	Текущий

**Общая физическая подготовка**

1.			Групповое, практическое занятие (игра)	1	Инструктаж по технике безопасности.	Спортивный зал	Текущий
2.			Групповое, практическое занятие (игра)	1	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ.	Спортивный зал	Текущий
3.			Групповое, практическое занятие (игра)	1	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега. ОРУ.	Спортивный зал	Текущий
4.			Групповое, практическое занятие (игра)	1	ОРУ. Полоса препятствий. Поднимание туловища.	Спортивный зал	Текущий
5.			Групповое, практическое занятие (игра)	1	ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Развитие скоростных качеств.	Спортивный зал	Текущий
6.			Групповое, практическое занятие (игра)	1	ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие координационных способностей	Спортивный зал	Текущий
8.			Групповое, практическое занятие (игра)	1	ОРУ. Эстафеты с предметами. Бег 3 мин. Развитие двигательных качеств	Спортивный зал	Текущий

9.			Групповое, практическое занятие (игра)	1	ОРУ. Челночный бег.	Спортивный зал	Текущий
10.			Групповое, практическое занятие (игра)	1	Строевые приемы. Отжимание в упоре лежа.	Спортивный зал	Текущий
11.			Групповое, практическое занятие (игра)	1	Строевые приемы. Поднимание, опускание туловища за 30 секунд.	Спортивный зал	Текущий
12.			Групповое, практическое занятие (игра)	1	Эстафеты с бегом и прыжками.	Спортивный зал	Текущий
13.			Групповое, практическое занятие (игра)	1	Прыжки через скакалку. ОФП.	Спортивный зал	Текущий
14.			Групповое, практическое занятие (игра)	1	Передача мяча в парах, по кругу. ОФП.	Спортивный зал	Текущий
15.			Групповое, практическое занятие (игра)	1	Бег 30 метров.	Спортивный зал	Текущий

Приложение 2.

## **Критерии освоения образовательной программы учащимся Тестирование.**

### **Вопрос 1**

\_\_\_\_\_ называются игры с простым содержанием, где используются естественные движения, а достижение цели не связано с высокими физическими усилиями.

#### **Варианты ответов**

- спортивными
- подвижными
- настольными

### **Вопрос 2**

Какие из нижеперечисленных игр являются подвижными:

#### **Варианты ответов**

- салочки
- баскетбол
- футбол
- выбивало

### **Вопрос 3**

Сколько команд участвуют в играх-эстафетах? Выберите правильный ответ.

#### **Варианты ответов**

- две команды
- две и более команд
- одна команда

### **Вопрос 4**

Подвижные игры помогут тебе стать:

#### **Варианты ответов**

- Сильным
- Ловким, метким, быстрым, выносливым
- Умным

### **Вопрос 5**

Выберите командную подвижную игру

#### **Варианты ответов**



- Шашки
- Знамя
- Море волнуется

### **Вопрос 6**

Чем отличаются народные подвижные игры?

#### **Варианты ответов**

- Традиционными способностями
- составом команд
- подвижностью

### **Вопрос 7**

Установи соответствие подвижных и спортивных игр с их названиями.

#### **Варианты ответов**

- Баскетбол, футбол, теннис
- Знамя, догонялки, горелки
- Волейбол, светофор, пустое место

### **Вопрос 8**

Какие из игр относятся к интеллектуальным?

#### **Варианты ответов**

- шашки
- салочки
- шахматы

### **Вопрос 9**

Какой инвентарь используют в игре в пионербол?

#### **Варианты ответов**

- волейбольный мяч
- фитбол
- набивной мяч

### **Вопрос 10**

На футбольных полях, ледовых, игровых площадках самостоятельный выход учеников без учителя...

#### **Варианты ответов**

- разрешен
- запрещен