

Учредитель
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Калининграда средняя общеобразовательная школа № 12

Принята на заседании педагогического совета Приказ № <u>187/1-од</u> «19» <u>мая</u> 2025г.	Утверждаю: Директор МАОУ СОШ №12 Е.В.Исраилова от «<u> </u>» 2025г.  ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ Сертификат: 00F260F595EBAATE3BF17B04CBF5B96F1E Владелец: Исраилова Екатерина Валерьевна Действителен с 09.10.2024 до 02.01.2026
---	---

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Будь здоров»**

Возраст обучающихся: 7-11 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор программы:
Бибех Игорь Владимирович,
педагог физической культуры
г. Калининград

г. Калининград, 2025г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета

Физкультура - это часть общей культуры и представляет собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития, одна из основных частей той социальной деятельности, которая направлена на укрепление здоровья и развитие физических способностей человека. Физическая культура — это важнейшее средство формирования человека как личности.

Физическое воспитание является частью практически всех систем воспитания молодёжи. Оно способствует выработке качеств, необходимых для успешной умственной и трудовой деятельности и вносит существенный вклад в формирование всесторонне развитой личности.

Раскрытие ведущих идей

Современные технологии и быстрый ритм жизни оказал большое влияние на физическое развитие детей. Гаджеты отбирают у детей время и возможности активно физически развиваться. В процессе занятий физической культурой решается ряд немаловажных задач: укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие; повышение работоспособности; развитие основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости); воспитание нравственных качеств (смелости, настойчивости, решительности, дисциплинированности, ответственности, коллективизма); формирование потребности в постоянных занятиях физкультурой и спортом; развитие стремления быть и оставаться здоровым.

Описание ключевых понятий

Ключевые понятия:

Общая физическая подготовка (ОФП) — комплекс физических упражнений для укрепления здоровья и развития всех физических качеств (ловкости, координации, выносливости, гибкости, скорости, силы), направленных на всестороннее физическое развитие человека.

Специальная физическая подготовка (СФП) — укрепление органов и систем (дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной), повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств строго применительно к требованиям избранного вида спорта.

Физическая культура (от греч. φύσις — «природа» и лат. cultura — «возделываю, обрабатываю землю») — система спортивной деятельности, направленная на гармоничное развитие духовных и физических сил человека.

Направленность программы

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

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность образовательной 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.

Заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, при этом отмечается пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Педагогическая целесообразность образовательной программы

Программа составлена в соответствии с возрастными, психолого-педагогическими особенностями обучающихся. Социальная и личностная адаптация, самореализация и самовыражение, обучение навыкам самостоятельных занятий физкультурой и спортом являются необходимой основой для дальнейшего развития физических качеств обучающихся и соблюдения здорового образа жизни.

Практическая значимость образовательной программы

Обучение по программе создаёт благоприятные условия для ознакомления учащихся с основными видами спорта.

Методы и приемы обучения: игровые, словесные, практические.

Принципы отбора содержания образовательной программы.

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

Отличительные особенности программы

Заключаются в том, что программа 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. Зачисление обучающихся в группы будет осуществляться по желанию обучающихся при наличии медицинской справки.

Главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности занимающихся.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности.
4. Формирование знаний, умений и навыков при выполнении упражнений.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом. Занятия общей физической подготовкой дисциплинируют, воспитывают чувство

коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Занятия проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся, достижения всестороннего развития.

Цель образовательной программы.

Укрепление здоровья обучающихся посредством повышения уровня физического развития и физической подготовленности.

Задачи образовательной 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.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 7-11 лет.

Особенности организации образовательного процесса

Набор детей в объединение – ученики 1-4 класса, группа формируется из числа обучающихся МАОУ СОШ №12. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми.

Состав групп 30 человек.

Группы формируются с учетом возраста, индивидуально психологических, физических и иных особенностей. Деление групп на мальчиков и девочек не осуществляется.

В объединение принимаются все желающие, в том числе учащиеся с ОВЗ, и прошедшие медицинский осмотр, допущенные медицинским работником.

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 – 40 минут. Недельная нагрузка на группу: 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Объем и срок освоения образовательной программы

Срок освоения программы – 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 72 часа.

Основные методы обучения

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,
3. игры.
4. Заключительная - восстановление дыхания, упражнение на расслабление, самомассаж.

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.

Планируемые результаты

Образовательные

- 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.

Развивающие:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие психофизических качеств;
- развитие двигательных способностей

Воспитательные:

- формировать у учащихся настойчивость в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата;
- поддерживать умение работать в команде;
- способствовать развитию физических качеств.

Механизм оценивания образовательных результатов.

Для выявления уровня усвоения содержания программы и своевременного внесения коррекции в образовательный процесс, проводится текущий контроль в виде контрольного среза знаний освоения программы. Итоговый контроль проводится в виде итоговой аттестации (по окончании освоения программы).

Обучающиеся участвуют в соревнованиях различного уровня.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- фестиваль игр;
- спортивные праздники «А, ну-ка, парни», «А, ну-ка, девочки»;
- открытое занятие;
- соревнования;
- «День здоровья»

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Материально-технические условия.

- Наличие спортивного зала;
- Наличие спортивного инвентаря;
- Скамейки гимнастические;
- Мяч набивной (1 кг);
- Мяч малый (теннисный);
- Скакалки гимнастические;
- Палки гимнастические;

- Шведская стенка гимнастическая;
- Мячи (волейбольные, баскетбольные);
- Маты гимнастические;

Кабинет

Спортивный зал или спортивная уличная площадка.

Кадровые.

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.

Оценочные и методические материалы.

Вся оценочная система делится на три уровня сложности:

1. Обучающийся может ответить на общие вопросы по большинству тем, с помощью педагога может построить и объяснить принцип работы одной из установок (на выбор).
2. Обучающийся отвечает на все вопросы, поднимаемые за период обучения. Может самостоятельно построить и объяснить принцип действия и особенности любой из предложенных ему установок.
3. Обучающийся отвечает на все вопросы, поднимаемые за период обучения. Может самостоятельно построить и объяснить принцип действия и особенности любой из предложенных ему установок. Но, располагает сведениями сверх программы, проявляет интерес к теме. Проявил инициативу при выполнении конкурсной работы или проекта. Вносил предложения, имеющие смысл.

Кроме того, весь курс делится на разделы. Успехи обучающегося оцениваются так же и по разделам:

- теория;
- практика;

Методическое обеспечение

Обеспечение программы предусматривает наличие следующих методических видов продукции:

- методические пособия;
- бумажная литература.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Введение (2ч)

Теория: Правила поведения на занятиях, инструктаж по технике безопасности.

Раздел 2. Легкая атлетика (22ч)

Теория: Описание основных движений. Ошибки при выполнении упражнений. Техника и тактика упражнений.

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; 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.

Высокий старт. Бег на короткие дистанции.

Бег с чередованием максимальной и средней скорости. Бег с поворотами вокруг оси. Бег 500 м. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.

Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.

Раздел 3. Гимнастика с основами акробатики (22ч)

Теория: Описание основных движений. Ошибки при выполнении упражнений. Техника и тактика упражнений.

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

Акробатические комбинации. 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 3. Подвижные игры (26ч)

Теория: Описание игр. Разновидности игр. Техника безопасного выполнения.

Практика: Подвижные игры с элементами легкоатлетических упражнений

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

Подвижные игры с элементами спортивных игр. Игры эстафеты.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Раздел 1. Введение	2	2	0	Наблюдение
	Раздел 2. Легкая атлетика	22	4	18	Практические занятия
	Раздел 3. Гимнастика с основами акробатики	22	4	18	Практические занятия
	Раздел 4. Подвижные игры	26	4	22	Соревнования
	Итого	72	14	58	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Будь здоров»
1.	Начало учебного года	1 сентября
2.	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5.	Количество часов	72 часа
6.	Окончание учебного года	31 мая
7.	Период реализации программы	01.09.2025-31.05.2026

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

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

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством занятий физической культурой.

Используемые формы воспитательной работы: командные игры, беседы о здоровом образе жизни, посещение спортивных мероприятий различного уровня.

Методы: беседа, наблюдения, соревнования.

Планируемый результат: повышение мотивации к изобретательству и созданию собственных конструкций; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного 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 работе с компьютерами робототехническим конструктором, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Состязания «А ну-ка мальчики» посвященные празднику «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
6.	Состязания «А ну-ка девочки» посвященные празднику «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март

Список литературы:

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки».
3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 597 «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики»
4. Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 "Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
5. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
6. Указ Президента Российской Федерации от 8 мая 2024 г. № 314 «Об утверждении Основ государственной политики Российской Федерации в области исторического просвещения».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным

программам"

8. 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».

9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

10. 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. Калинина. Игровые и рифмованные формы физических упражнений. – Волгоград: Учитель, 2016.

2. Баландин Г.А, Назарова Н.Н., Казакова Т.Н. Урок физкультуры в современной школе. Баскетбол, Советский спорт, М., 2004. 2. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 109 с., ил. – (Физкультура и здоровье).

3. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).

4. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).

5. Громова О.Е. Спортивные игры для детей – М.: ТЦ Сфера, 2002. – 128с. 5. Гуревич И.О. 300 соревновательно-игровых занятий по физическому воспитанию обрпакт. Пособие. – 2е изд. – Мн.: Выш.шк., 1994 – 319с.

6. Детские подвижные игры. / Сост. В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.

7. Катугинский С.Н. Долганские национальные игры: пособие для учителя. –СПб.: филиал изд-ва «Просвещение», 2001.-40с.

8. Ковалько В.И. Школа физкультминутки: 1-4 классы – М.: ВАКО, 2016.

9. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов – М.: Просвещение, 2011.

10. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с

11. Казаков С.В. спортивные игры. Энциклопедический справочник. – Ростовн/д: Феникс, 2004. – 448с.

Интернет-ресурсы:

1. http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632

2. <http://www.gto-normy.ru/page/5/>

3. http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov_sportivnye_prazdniki/287

4. <http://fizkultura-na5.ru/>

5. <http://spo.1september.ru/urok/>