
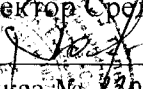
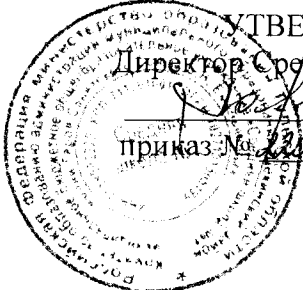


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №1 имени Героя Советского Союза Б.Н. Емельянова»

СОГЛАСОВАНО:
Зам. директора по ВР
 О.Г. Куракова
« 11 » 08 2022г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор Средней школы №1
 В.В. Ларина
приказ № 229 от 31.08.2022г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
«Будь здоров»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: начальное общее образование

Срок реализации: 1 год

Составитель: Самгина М.А.,
учитель физической культуры

г. Щекино
2022 год

Пояснительная записка

Программа «Будь здоров» физкультурно-спортивной направленности способствует сохранению и укреплению здоровья обучающихся и ориентирована для 1-4 классов.

Нормативно-правовой базой программы по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Распоряжение правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29 декабря 2010 г. № 189;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 20 февраля 1999 г. № 220/11-13 «О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе»;
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.);
- Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей».

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается интерес подрастающего поколения к различным видам спорта. Одновременно с этим средствами массовой информации и широкий рынок коммерческих услуг в области спорта сформировали миф о доступности специальных знаний и навыков, искаженное представление о физических пределах человеческих возможностей. В тоже время, государственными организациями, ответственными за здоровье нации, отмечается значительное снижение уровня физической и психической подготовленности подрастающего поколения к полноценной жизни.

Дополнительная общеобразовательная программа «Будь здоров» сконцентрирована на укреплении здоровья, формировании навыков здорового образа жизни, двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Цель программы: формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостному развитию физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Программа ориентируется на решение следующих **задач:**

Образовательные:

- расширить двигательный опыт учащихся посредством движений различной координационной сложности;
- формировать физические навыки и умения в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности и психофизического содержания.
- расширить кругозор учащихся о физической культуре и спортивных игр в России и за рубежом.

Развивающие:

- развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;
- развивать и совершенствовать основные психические процессы: внимание, восприятие, память и наглядно-действенное мышление.

Воспитательные:

- развивать культуру здорового образа жизни посредством активных занятий спортом;
- расширять границы двигательной активности учащихся, как за счет обучения спортивным играм, так и за счёт развития их физических способностей;
- расширять и укреплять знания и умения, связанные с профилактикой здоровья и коррекцией телосложения.

Отличительными особенностями дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивного направления является следующее:

- программа занятий составлена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года) и специфики учреждения. В зависимости от контингента группы могут состоять только из мальчиков или только из девочек, или могут быть смешанными.
- направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки, бассейн).
- учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от простого к сложному, от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (специализированному), что задаёт определенную логику в освоении обучающимися учебного материала, обеспечивает навыки и умения.

Занятия проводятся строго по нормативам, рекомендованным возрастным группам, с учётом состояния здоровья обучающихся.

Организация процесса обучения: принципы, формы занятий.

Для успешной организации и осуществления образовательно-тренировочного процесса используется следующие принципы обучения:

- принцип сознательности и активности;
- принцип наглядности и доступности;
- принцип систематичности.

Основной **формой** организации образовательного процесса по программе «Будь здоров» являются:

- теоретические и практические занятия в объединении по различным видам спорта;
- участие воспитанников объединения в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, спортивных соревнованиях и праздниках.

Ценностные приоритеты программы:

- поддержка и развитие детского спорта;
- воспитание культуры здорового образа жизни;
- саморазвитие личности.
-

Организационно – педагогические основы обучения.

Программа «Будь здоров!» рассчитана на 1 год обучения – 36 часов и ориентирована на учащихся 7 – 11 лет с учётом их интересов на добровольном основании. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Ожидаемые результаты и способы их отслеживания

		Результаты		способы отслеживания
		личностные		
		<ul style="list-style-type: none"> ➤ активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; ➤ установка на здоровый образ жизни; ➤ проявление дисциплинированности. 		педагогическое наблюдение
метапредметные	Коммуникативные УУД	<ul style="list-style-type: none"> ➤ осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики; ➤ общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. 		педагогическое наблюдение
	Познавательные УУД	<ul style="list-style-type: none"> ➤ с помощью педагога выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; ➤ ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение оздоровительных занятий. 		педагогическое наблюдение; анкетирование
	Регулятивные УУД	<ul style="list-style-type: none"> ➤ соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; ➤ оценивать правильность выполнения действий, находить ошибки и исправлять их; ➤ планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития и подготовленности; ➤ ориентироваться в современных направлениях фитнеса. 		педагогическое наблюдение
предметные		<p><i>должны знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ о зарождении античной физической культуры; ➤ о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития; <p><i>должны уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ измерять показатели физического развития (длина и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость); ➤ вести систематические наблюдения за динамикой показателей; ➤ выполнять оздоровительные упражнения изучаемых направлений фитнеса 		выполнение тестовых заданий; самоанализ

Формы подведения итогов:

Стартовый (сентябрь): тестирование физических качеств; диагностика физического развития.

Текущий (в течение года): контроль учета посещаемости занятий;

проведение мониторинга заболеваемости обучающихся.

Промежуточный (январь): тестирование физических качеств; диагностика физического развития.

Итоговый (май): диагностика физической подготовленности;

диагностика физического развития; открытое занятие.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1	-
2.	Диагностика физической подготовленности	3	-	3
3.	Диагностика физического развития	3	-	3
4.	Энциклопедия здоровья	8	8	-
5.	Кондиционная гимнастика	10	-	10
6.	Подвижные игры	10	-	10
7.	Итоговое занятие.	1	1	-
	Итого:	36	10	26

Календарно-тематический план

№ п/п	Наименование тем и разделов	Кол-во часов.		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие. ТБ. Организационные вопросы.	1	1	-
Диагностика физической подготовленности				
2	Стартовая диагностика	1	-	1
3	Промежуточная диагностика	1	-	1
4	Итоговая диагностика	1	-	1
Диагностика физического развития				
5	Стартовая диагностика	1	-	1
6	Промежуточная диагностика	1	-	1
7	Итоговая диагностика	1	-	1
Энциклопедия здоровья.				
8	Здоровье – это просто. Физические качества. Физическая нагрузка. Строение тела человека. Мышечная система.	1	1	-
9	Дыхательная система. Правильное дыхание	1	1	-
10	Нервная система	1	1	-
11	Сердце и его работа .	1	1	-
12	Органы зрения, слуха, вкуса. Осязание. Обоняние	1	1	-
13	Пищеварение. Особенности питания. Роль воды в организме.	1	1	-
14	Закаливание. Личная гигиена. Значение сна. Наши эмоции.	1	1	-
15	Обобщающее занятие. Виды спорта	1	1	-
Кондиционная гимнастика				
16	Упражнения на гимнастической скамейке, с обручем	1	-	1
17	Корректирующие симметричные упражнения. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	1	-	1
18	Упражнения на развитие силы, быстроты, ловкости	1	-	1
19	Упражнения со стулом, с набивным мячом	1	-	1
20	Упражнения на равновесие, с гантелями, с мячом, ОРУ	1	-	1
21	Корректирующие ассиметричные упражнения.	1	-	1
22	Упражнения со скакалкой, с гимнастической палкой. Упражнения в парах.	1	-	1
23	Упражнения на формирование правильной осанки	1	-	1
24	Упражнения сидя и лежа на полу.	1	-	1
25	Обобщающее занятие. Упражнения, формирующие мышечный корсет.	1	-	1
Подвижные игры				
26	Игры на развитие ловкости, быстроты, прыгучести	1	-	1
27	Игры на развитие координации, равновесия	1	-	1
28	Игры на развитие выносливости, силы	1	-	1
29	Игры на развитие меткости, гибкости	1	-	1
30	Игры –эстафеты. Игры с водящим. Игры с предметами. Командные игры.	1	-	1
31	Игры с ходьбой, бегом, с прыжками.	1	-	1
32	Игры на развитие скоростно-силовых качеств	1	-	1
33	Игры на развитие внимания, быстроты реакции. Игры с метанием, бросками. Игры с ловлей и передачей мяча.	1	-	1
34	Игры на формирование осанки.	1	-	1
35	Игры с речевой деятельностью, в парах, тройках	1	-	1
36	Итоговое занятие.	1	1	-
	Итого:	36	10	26

Содержание программы.

Раздел №1. Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Подвижные игры. Организационные вопросы.

Раздел №2. Диагностика физической подготовленности. Стартовая диагностика. Промежуточная диагностика. Итоговая диагностика.

Раздел №3. Диагностика физического развития. Стартовая диагностика. Промежуточная диагностика. Итоговая диагностика.

Раздел №4. Энциклопедия здоровья. Здоровье – это просто. Физические качества. Физическая нагрузка. Строение тела человека. Внутренние и внешние органы. Мышечная система. Дыхательная система. Правильное дыхание. Нервная система. Сердце и его работа. Орган зрения. Орган слуха. Орган вкуса. Осязание. Обоняние. Пищеварение. Особенности питания. Роль воды в организме. Закаливание. Личная гигиена. Значение сна. Наши эмоции. Виды спорта. Викторина.

Раздел №5. Кондиционная гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения с обручем. Корректирующие симметричные упражнения. Упражнения со стулом. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие ловкости. Упражнения с набивным мячом. Упражнения на равновесие. ОРУ с гантелями. Упражнения с мячом. Корректирующие ассиметричные упражнения. Упражнения в парах. Упражнения со скакалкой. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с гимнастической палкой в парах. Упражнения с гимнастической палкой в движении. Упражнения с малым мячом. Упражнения сидя и лежа на полу. Упражнения, формирующие мышечный корсет. Открытое занятие.

Раздел №6. Подвижные игры. Игры на развитие ловкости. Игры на развитие быстроты. Игры на развитие координации. Игры на развитие прыгучести. Игры на развитие равновесия. Игры на развитие выносливости. Игры на развитие силы. Игры на развитие меткости. Игры на развитие гибкости. Игры на развитие скоростно-силовых качеств. Игры на развитие внимания. Игры на развитие быстроты реакции. Игры – эстафеты. Игры с малым мячом. Игры со скакалкой. Игры с предметами. Командные игры. Игры в парах, тройках. Игры с речевой деятельностью. Игры на формирование осанки. Игры с ловлей и передачей мяча. Игры с ходьбой, бегом. Игры с прыжками. Игры с метанием, бросками. Игры с водящим.

Раздел №7. Итоговое занятие. Проведение спортивного праздника. Подведение физкультурно-спортивных итогов года.

Для реализации программы «Будь здоров» необходима *материально-техническая база*:

1. *Учебные пособия*: «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Пропаганда здорового образа жизни», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», дидактический материал;

2. *Измерительные приборы*: весы, часы, сантиметровая лента, секундомер.

3. *Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций*: компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

4. *Спортивный инвентарь*: волейбольные мячи, баскетбольные мячи, канат, малые мячи, кегли или городки, гантели, скакалки, теннисные мячи, гимнастическая стенка, ракетки, коврики, маты, гимнастические скамейки, сетка волейбольная, щиты с кольцами, обручи, флажки, ленты, кубики.

Занятия проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПин.

Занятия проводятся в спортивном зале, (приветствуется проведение занятий в специально оборудованном гимнастическом зале).

Список литературы:

Обязательная литература

1. Асмолов А.Г. Дополнительное образование как зона ближайшего развития образования России: от традиционной педагогики к педагогике развития // Внешкольник.- М., 1997.
2. Ашмарин Б.А. О тестах и тестировании // Физическая культура в школе. -М.: ФиС, 1985.
3. Баранов А.А., Щеплягина Л.А. Физиология роста и развития детей и подростков / под ред.- М., 2005.
4. Баранова С.В. Танцы и йога для здоровья//Серия «Панацея». -Ростов н/Д: «Феникс», 2004.
5. Бауэр О.П. Подвижные и спортивные игры в профессиональной подготовке специалистов по физической культуре дошкольников: дисс. . канд. пед. наук. СПб., 2005.
6. Безруких, М.М., Сонькин, В.Д., Фарбер, Д.А. Учебное пособие. — М.: Академия, 2003.
7. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков,- Киев: Здоровье, 1985.
8. Беспятова Н.К., Казакова И.Ю., Борисенко Н.В., Богачкина О.В. Программа педагога дополнительного образования: От разработки до реализации // Сост.Н.К. Беспятова. М.: Айрмспресс, 2003.
9. Борилкевич В.Е. Фитнесс — современное понятие в мировом оздоровительном движении // Термин и понятия в сфере физической культуры: первый междунар. конгресс (Россия, Санкт-Петербург).- СПб. 2006.
10. Гимнастика: Учебник / под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. — М.: Академия, 2001.
11. Губа В.П., Дорохов Р.Н., Спортивная морфология: Учеб.пос., М.: Спорт Академ Пресс, 2003.
12. Давиденко Д.Н. Здоровье, образ жизни и физическая культура // Физическая культура и здоровый образ жизни. СПб.: ВИФК, 2001.
13. Двейрина О.А. Развитие координационных способностей на уроках физической культуры в школе :учеб.пособие. СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. -СПб., 2000.
14. Дубровинская Н.В. Особенности функционирования Ц.Н.С. детей 7-8 лет, учащихся 1 класса / Н.В. Дубровинская, Д.А. Фарбер, М.М. Безруких. М.: ВЛАДОС, 2003.
15. Глейberman, А.Н. Групповые упражнения без предметов :Метод.изд. / А.Н. Глейberman. — М.: Физкультура и спорт, 2004.
16. Игнатъева, Т.П. Хатха-йога для детей и взрослых. Гармонизирующие комплексы. — СПб.: Издательский Дом «Нева». 2004.
17. Ингерлейб, М.Б. Анатомия физических упражнений / М.Б. Ингерлейб. — 3-е изд. — Ростов н/Д.: Феникс. 2010.
18. Йога для детей, родителей и преподавателей // Сборник. / пер. с англ. — Киев: Янус, 2000.
19. Карпей, Э. Энциклопедия фитнеса. М., 2003.

Дополнительная литература

1. Жмулин, А.В. Оптимизация двигательной активности учащихся младших классов в системе школьного физического воспитания: автореф. дисс. канд. пед. наук.: Москва 2008.
2. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. М.: Советский спорт 1990.
3. Игнатъева Т.П. Практическая Хатха-йога для детей. Гармонизирующие комплексы. СПб.: Издательский дом «Нева»: М.: «ОЛМА-ПРЕСС Экслибрис», 2003.
4. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: учеб.для ин-тов и фактов физ. культуры.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000.
5. Колбасова И.В. Детский фитнес// Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры: сб. матер. Всерос. науч.- практ. конф.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена. 2008.
6. Колбанов В.В. Валеологическое образование в начальной школе /В.В.Колбанов // Начальная школа. - 1999.
7. Дорохов, Р.Н. Очерки по оздоровительной физической культуре (Движение-это здоровье): Учеб.пособие для вузов ФК Р.Н. Дорохов, М.А. Новикова. — Смоленск: СГИФК, 2002.

Литература для детей

1. Лоу Ф. Все о моем здоровье: как правильно и вкусно питаться, чтобы быть здоровым, умным и красивым/ Ф. Лоу// Клевер Медиа Групп, 2013.
2. Качур Е. Если хочешь быть здоров/Е.Качур // Манн, Иванов и Фербер, 2014.
3. Бэйли Д. Все о моем теле: 50 важных советов для идеального здоровья и внешнего вида/Бэйли Д./Издательство: Клевер Медиа Групп, 2013.
4. Чуб Н. Азбука здоровья Н.Чуб// Фактор, 2010.