

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Красноярская основная общеобразовательная школа»  
Чистопольского муниципального района  
Республики Татарстан

Принята на  
Педагогическом совете  
Протокол № 2 от 31.08.2023г

Утверждаю:  
Директор МБОУ «Красноярская ООШ»  
\_\_\_\_\_/Глухова М.М./  
Приказ № 189 от 31.08.2023



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 00C9C623BEC57639D554079606C995DAD9  
Владелец: Глухова Мария Михайловна  
Действителен с 02.09.2022 до 26.11.2023

***Рабочая программа***  
**дополнительного образования детей**  
**«Здоровячок»**  
Возраст детей: 7 – 12 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:  
учитель физической культуры  
Лазарева Н.Н.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования «Здоровячок» рассчитана на один учебный год, 2 часа в неделю, и направлена на укрепление здоровья (физкультурно-оздоровительная направленность) детей младшего школьного возраста 7 – 12 лет.

Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе, через специально организованную двигательную активность ребенка. Этим и объясняется ее актуальность.

Целью программы «Спортивные и подвижные игры» является обучение детей бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства; укрепление здоровья воспитанников, их общей физической подготовки; развитие разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений школьников.

Целесообразность данной программы состоит в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и формировании двигательного опыта, а также в снятии психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Подвижные игры способствуют всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию, формируют необходимые навыки, координацию движений, ловкость и меткость. Подвижные игры, построенные на движениях, требующие большой затраты энергии (бег, прыжки и др.), усиливают обмен веществ в организме, оказывают укрепляющее действие на нервную систему ребенка. Они способствуют созданию бодрого настроения. Увлеченной игрой, ребенок забывает о своих маленьких огорчениях, весело и дружно играет со сверстниками.

Подвижным играм присущи образовательные задачи. Игра оказывает большое воздействие на формирование личности, поскольку в ней проявляются и развиваются умения анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Правила и двигательные действия подвижной игры создают у играющих верные представления о безопасном поведении в реальной жизни, закрепляют в их сознании представления о существующих в обществе отношениях между людьми.

Таким образом, в «Подвижных и спортивных играх» реализуется не только область «Физическое развитие», но и «Социализация», «Безопасность», «Коммуникация», «Познание».

Отличительной чертой данной программы является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума, ведь основной особенностью подвижных игр являются их соревновательный, творческий, коллективный характер. Все свои жизненные впечатления и переживания младшие школьники отражают в условно-игровой форме.

## **Задачи программы:**

### **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.

## **Ожидаемые результаты:**

- овладение учащимися тактикой техникой различных игр;
- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- обогащение двигательного опыта;
- расширение кругозора учащихся;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

Форма организации деятельности: групповая, индивидуально-групповая. С целью максимальной реализации программы широко используется способ проведения занятий в игровой форме. Занятия имеют практическую направленность, теоретическая часть включается в каждое занятие в виде краткого словесного изложения основ техники безопасности при проведении спортивных и подвижных игр и упражнений. Наглядные методы обучения используются в виде показа выполнения упражнений педагогом. Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировки.

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

Программа предлагает, как проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками (в расчёте 3 часа в неделю), так и возможность организовать занятия крупными блоками - соревнованиями.

## Распределение учебного времени на виды программного материала.

<i>Название раздела (модуля)</i>	<i>Количество часов</i>		
	<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
<b>1. Спортивные игры</b>	18	3	15
1.1 Мини-футбол	6	1	5
1.2 Баскетбол	6	1	5
1.3 Бадминтон	6	1	5
<b>2. Подвижные игры</b>	30	5	25
2.1 Перестрелка	10	1	9
2.2 Пионербол	10	2	8
2.3 Салки	10	2	8
<b>3. Общая физическая подготовка</b>	10	2	8
3.1 Упражнения в движении	5	1	4
3.2 Упражнения с мячами	5	1	4
<b>4. Организация и проведение спортивных мероприятий</b>	10	1	9
<b>5. Всего</b>	<b>68</b>	<b>11</b>	<b>57</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОЙ ПРОГРАММЫ

Раздел	Темы
Спортивные игры: (баскетбол, бадминтон, мини-футбол)	-правила игры; -профилактика травматизма; -элементы техники игры; -тактические комбинации;
Подвижные игры и эстафеты (на развитие быстроты, ловкости, координации, выносливости, скоростно-силовых качеств): «Пионербол», «Перестрелка», «Круговая лапта», «Воробы и	-правила игры, эстафет; -техника безопасности во время игры, эстафет;

вороны», «Снайперы», «Третий лишний», «Салки», и др.	
Общая физическая подготовка	-упражнения на гимнастической стенке, с набивными мячами, на гимнастических скамейках и др. на развитие основных двигательных качеств;
Общеразвивающие упражнения	-упражнения в движении; -упражнения в парах; -упражнения с мячами; -упражнения на гимнастической стенке;
Организация и проведение спортивных мероприятий	Соревнования по подвижной игре "Перестрелка"; Эстафеты и спортивные конкурсы с элементами баскетбола; Соревнования по бадминтону; Турнир по мини-футболу.

См. также **ПРИЛОЖЕНИЕ**.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры. Для полной реализации спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности учащихся особое внимание требуется уделять и проблеме воспитания культуры здоровья у младших школьников. Внеурочная деятельность может включать в себя выполнение общественной нагрузки, культурный и активный отдых на основе оздоровительных мероприятий. Для формирования привычки к здоровому образу жизни младших школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

В образовательном процессе используются следующие технологии:

- ролевые игры;
- работа в группах;
- работа в парах сменного состава.

Освоение и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами. Для развития двигательных способностей

будут использоваться следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный, строго регламентированного упражнения и повторный.

С целью максимальной реализации программы широко используется способ проведения занятий в игровой форме. Занятия имеют практическую направленность, теоретическая часть включается в каждое занятие в виде краткого словесного изложения основ техники безопасности при проведении спортивных и подвижных игр и упражнений. Наглядные методы обучения используются в виде показа выполнения упражнений педагогом. Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировки. Оценка результатов освоения программы проходит в виде сдачи экспресс-тестов-упражнений.

## **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 теннисный
8. Мяч гимнастический
9. Мяч баскетбольный
10. Мяч мини - футбольный
11. Скакалка гимнастическая
12. Палка гимнастическая
13. Сетка для игры в бадминтон
14. Устройство для установки сетки
15. Ракетки бадминтонные
16. Воланы
17. Кегли
18. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
19. Ворота футбольные
20. Сетка для переноса мячей
21. Аптечка медицинская
22. Секундомер

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

Литература, используемая при создании данной программы:

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

Литература для детей:

1. Миньков Н.Б., Игры и воспитание способностей. – М., 1999.
2. Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. – М., 1991.
3. Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2000.
4. Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2001.
5. Глязер С.В., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
6. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1989.

№	Раздел программы	Тема	Содержание учебного материала	Требования к уровню подготовки обучающихся
<b>1 четверть</b>				
1	Подвижные игры <i>9 часов</i>	Экскурсия в страну «Спортландия». Правила безопасности на занятиях подвижными играми. Игра «К своим флажкам».	Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными играми. Упражнения в ходьбе. Обычный бег. Понятия: подвижная игра, правила игры. Игра «К своим флажкам».	<b>Осваивать</b> технику безопасности. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в группах.
2	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения. Игра «Пятнашки».	ОРУ в движении. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Пятнашки».	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом.
3	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения. Прыжки на месте. Игра «Прыгающие воробышки».	ОРУ в движении. Прыжки на месте на двух и одной ноге. Подвижная игра «Прыгающие воробышки».	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками.
4	Общая физическая подготовка <i>12 часов</i>	Правила безопасности на занятиях общей физической подготовкой. Развитие скоростно-силовых способностей.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях общей физической подготовкой. ОРУ в движении. Понятия: физические качества (способности), общая физическая подготовка. Прыжок в длину с места. Эстафеты.	<b>Осваивать</b> технику безопасности. <b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. <b>Проявлять</b> скоростно-силовые способности.
5	Общая физическая подготовка	Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты с бегом и прыжками.	<b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. <b>Проявлять</b> скоростные способности.

6	Общая физическая подготовка	Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. Эстафеты.	<b>Проявлять</b> скоростные способности.
7	Общая физическая подготовка	Развитие выносливости.	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Прыжки со скакалкой.	<b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. <b>Осваивать</b> технику прыжков со скакалкой.
8	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения. Игра «Зайцы в огороде».	ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками.
9	Организация и проведение спортивных мероприятий 3 часа	Спортивный праздник «Мы сильные, мы ловкие».	Эстафеты и спортивные конкурсы между командами классов.	<b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности.
<b>2 четверть</b>				
10	Подвижные игры 12 часов	Правила безопасности на занятиях подвижными играми. Игра «Лисы и куры».	Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными играми. ОРУ в движении Подвижная игра «Лисы и куры».	<b>Осваивать</b> технику безопасности. <b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками.
11	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения с предметами: с малым мячом. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	ОРУ в движении Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».	<b>Осваивать</b> технику различных упражнений с мячом. <b>Уметь</b> играть в подвижные игры с мячом.
12	Подвижные игры	Игры с прыжками с использованием скакалки.	ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Рыбак и рыбки».	<b>Осваивать</b> технику упражнений со скакалкой и прыжков через скакалку.
13	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Третий лишний».	ОРУ в движении Подвижная игра «Третий лишний».	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом.
14	Общая физическая подготовка 6 часов	Правила безопасности на занятиях общей физической подготовкой. Развитие силовых	Инструктаж по технике безопасности на занятиях общей физической подготовкой. ОРУ в движении	<b>Осваивать</b> технику безопасности. <b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.

		способностей. Ползание по гимнастической скамейке.	Ползание по гимнастической скамейке различными способами.	<b>Осваивать</b> технику ползания по гимнастической скамейке. <b>Проявлять</b> силовые способности.
15	Общая физическая подготовка	Развитие силовых способностей и гибкости. Лазание по гимнастической стенке.	ОРУ в движении Лазание по гимнастической стенке.	<b>Осваивать</b> технику лазания по гимнастической стенке. <b>Проявлять</b> силовые способности и гибкость.
16	Организация и проведение спортивных мероприятий 3 часа	Спортивный праздник «Папа, мама, я - спортивная семья».	Эстафеты и спортивные конкурсы между семейными командами.	<b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности.
<b>3 четверть</b>				
17	Баскетбол 9 часов	Правила безопасности на занятиях баскетболом. Специальные передвижения без мяча. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Понятия: что такое баскетбол, цель игры, правила игры. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай».	<b>Осваивать</b> технику броска и ловли мяча. <b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. <b>Проявлять</b> координационные способности.
18	Баскетбол	Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в щит.	Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в щит. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	<b>Осваивать</b> технику передачи, ловли и броска мяча в щит мяча.
19	Баскетбол	Бросок мяча в корзину. Тестирование силовых способностей: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность.	ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в корзину. Тестирование: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность. Игра «Бросай – поймай».	<b>Осваивать</b> технику передачи, ловли и броска мяча в корзину. <b>Демонстрировать</b> бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность.
20	Организация и проведение спортивных	Спортивный праздник «Страна баскетболия».	Эстафеты и спортивные конкурсы с передачей, ловлей, ведением баскетбольного мяча	<b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности.

	мероприятий 3 часа		между командами классов.	
21	Общая физическая подготовка 6 часов	Развитие координационных способностей.	ОРУ в движении. Эстафеты с передачами, ловлей и ведением баскетбольного мяча.	<b>Осваивать</b> технику передач, ловли и ведения баскетбольного мяча. <b>Проявлять</b> координационные способности.
22	Общая физическая подготовка	Тестирование координационных способностей.	ОРУ в движении Тестирование: прыжки в сторону через линию за 20 сек. Эстафеты с передачей, ловлей и ведением баскетбольного мяча.	<b>Осваивать</b> технику передач ловли и ведения баскетбольного мяча. <b>Проявлять</b> координационные способности. <b>Демонстрировать</b> прыжки в сторону через линию за 20 сек.
23	Подвижные игры 6 часов	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Два мороза».	ОРУ в движении Подвижная игра «Два мороза».	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом.
24	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Космонавты».	ОРУ в движении Подвижная игра «Космонавты».	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом.
25	Организация и проведение спортивных мероприятий 3 часа	Спортивный праздник: «Проводы русской зимы - масленица».	Спортивные конкурсы между командами классов.	<b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности.
<b>4 четверть</b>				
26	Бадминтон 9 часов	Правила безопасности на занятиях бадминтоном. Отбивание волана ракеткой над собой и в паре.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях бадминтоном. Понятия: ракетка, волан, цель и правила игры. Отбивание волана ракеткой над собой и в паре.	<b>Осваивать</b> технические приемы и умения по взаимодействию в парах.
27	Бадминтон	Перекидывание волана ракеткой через сетку в паре.	ОРУ в движении Перекидывание волана ракеткой через сетку в паре.	<b>Осваивать</b> технические приемы и умения по взаимодействию в парах.
28	Бадминтон	Подача волана.	ОРУ в движении Специальные упражнения. Подача волана.	<b>Осваивать</b> технические приемы и умения по взаимодействию в парах и в четверке.

29	Мини-футбол 9 часов	Правила безопасности на занятиях мини-футболом. Удар по неподвижному и катящему мячу.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях мини-футболом. ОРУ в движении Понятия: цель, правила игры, площадка, состав команды в мини-футболе. Специальные упражнения в парах. Эстафеты.	<b>Осваивать</b> технику владения мячом и универсальные умения по взаимодействию в парах и команде.
30	Мини-футбол	Остановка мяча, ведение мяча.	ОРУ в движении. Специальные упражнения в парах. Эстафеты с ведением футбольного мяча.	<b>Осваивать</b> технику владения мячом и универсальные умения по взаимодействию в парах и команде.
31	Мини-футбол	Удары по воротам.	ОРУ в движении. Специальные упражнения в парах. Игра в мини-футбол.	<b>Осваивать</b> технику владения мячом и универсальные умения по взаимодействию в команде.
32	Организация и проведение спортивных мероприятий 3 часа	Турнир по мини-футболу.	Турнир по мини-футболу среди команд классов по правилам проекта «Мини-футбол в школу»	<b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности.

Лист согласования к документу № 19 от 31.08.2023  
Инициатор согласования: Глухова М.М. Директор  
Согласование инициировано: 19.09.2023 21:39

**Лист согласования**

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Глухова М.М.		 Подписано 19.09.2023 - 21:39	-