

Дополнительная общеобразовательная программа

«Будь в спорте!»

Направленность: физкультурно-

спортивная

срок реализации обучающей

программы -2 года

Возраст обучающихся: 7-11 лет

г. Петропавловск-Камчатский
2023

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	10
3. Содержание программы.....	12
4. Календарный учебный график.....	24
5. Условия реализации программы.....	24
6. Список литературы.....	26

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Будь здоров!» (далее – Программа) – одна из ступеней к формированию здорового образа жизни.

Данная Программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций человека: дыхание, работа сердечно-сосудистой системы и других органов.

Программы для образовательных учреждений опираются на нормативные правовые основы, регулирующие деятельность образовательных учреждений и основополагающие принципы подготовки различных категорий граждан РФ. Программа составлена в соответствии со следующими нормативными правовыми актами и методическими рекомендациями:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;

- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации 31.03.2022 № 678-р;

- распоряжение Правительства Российской Федерации «Стратегия развития и воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» от 29.05.2015 № 996-р;

- приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации»; Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме;

- письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»; методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;

- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к

организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

– устав краевого государственного бюджетного учреждения дополнительного образования «Камчатский дворец детского творчества»;

– локальные акты, регламентирующие деятельность краевого государственного бюджетного учреждения дополнительного образования «Камчатский дворец детского творчества».

1.1. Актуальность

Актуальность Программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства является всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Современные обучающиеся в своём большинстве испытывают двигательный дефицит: количество движений, производимых в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, нарушение быстроты, ловкости, координации движений, гибкости и силы. Актуальную проблему развития двигательной активности среди обучающихся решает данная программа.

1.2. Новизна

Занятия по Программе имеют сходные цель и задачи, что и урок физической культуры, но содержание программы не дублирует школьные занятия, а является их логическим продолжением. В Программе предусматривается не только освоение детьми определенного объёма знаний, двигательных умений и навыков, но и уделяется большое внимание обучению занимающихся приемам саморегуляции, самоорганизации, саморазвития, самореализации в вопросах сохранения и укрепления здоровья.

1.3. Цель

Цель – создание благоприятных условий для формирования у обучающихся отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

1.4. Задачи

обучающие:

- обучать детей определённым двигательным умениям и навыкам;
- формировать умение к подбору упражнений в зависимости от анатомофизиологических особенностей;

- формировать способность к усвоению упражнений сложной координации движения, физической силы, максимальной мобилизации воли;
- совершенствовать двигательные качества;
- прививать обучающимся навыки здорового образа жизни и формировать интерес к занятиям спортом;
- формировать нравственно-волевые качества личности;

развивающие:

- комплексно развивать физические качества: быстрота, гибкость, ловкость, координация движений, сила и выносливость;
- развивать морально-волевые качества учащихся;
- развивать общую выносливость организма обучающихся и их физические качества;
- укреплять мышечный тонус обучающихся путём постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру.

воспитательные:

- воспитывать дисциплину, самоорганизацию, коллективизм;
- прививать стойкий интерес к занятиям и мотивацию к достижению более высокого уровня сформированности культуры здоровья;
- формировать систему нравственных общечеловеческих ценностей;
- воспитывать моральные и волевые качества личности учащихся;
- пропагандировать физическую культуру и спорт.

1.5. Ожидаемый результат

К концу первого года обучения учащиеся будут:

знать:

- первоначальные основы здорового образа жизни;
- основные системы организма человека;
- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье;

уметь:

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье.

К концу второго года обучения учащиеся будут:

знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы развития познавательной сферы;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

уметь:

- осознанно относиться к своему здоровью;

- иметь представления о том, что полезно и вредно для здоровья;
- использовать полученные знания в повседневной жизни.

1.6. Направленность

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

1.7. Уровень

Уровень программы – базовый.

1.8. Характеристики обучающихся, возрастные особенности

Программа помогает учащимся добиваться отличных показателей по физической культуре, формирует привычку вести здоровый образ жизни, развивает творческое воображение и фантазию, учит коллективизму, закладывает правильное духовно-нравственное развитие, помогает самоутвердиться в среде ровесников.

Особенность детского организма заключается в том, что в ходе роста и развития строение и функции всех органов и систем непрерывно совершенствуются. Мышцы детей эластичны, поэтому они способны выполнять движения по большой амплитуде. Детям 7-9 лет рекомендуются упражнения: ходьба, бег, лазанье по наклонно поставленной скамейке, гимнастической стенке, лестницам, перелезание через препятствие высотой до 1 м, бросание и ловля мячей, метание в цель, переноска набивных мячей, упражнения в равновесии, прыжки (в длину, в высоту до 80 см), акробатические упражнения (перекаты, кувырки, стойки на лопатках для 2-го класса).

Детям 10-11 лет на занятиях продолжается дальнейшее физическое развитие и укрепление растущего организма детей, воспитываются морально-волевые качества, более детально изучаются основные двигательные навыки, а также умения оценивать свои движения во времени, пространстве и по степени мышечных усилий.

1.9. Форма обучения

Форма обучения – очная. Очные занятия включают в себя теорию и практическую работу.

На учебных занятиях используются несколько форм организации учащихся:

- групповые (рассчитаны на основную массу обучающихся, проводятся с целью изучения программного материала);
- коллективные (рассчитаны на детей, освоивших программный материал, проводятся с целью постановки спортивных флешмонов и их отработки);
- открытые занятия (для родителей, коллег);
- участие в мероприятиях.

1.10. Особенности организации образовательного процесса

Программа ориентирована на работу с детьми и направлена на:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному

физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению детей;

- развитие координационных способностей (реагирование, равновесие, точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и координационных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости);

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность;

- выработку представлений об основных видах спорта, необходимом для занятий инвентаре, соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (памяти, мышления) в ходе двигательной деятельности.

Для эффективной реализации программы необходимо использовать разнообразные методы обучения. Основные методические приемы помогают сформировать у обучающихся познавательную самостоятельность и развивать творческие способности.

Для улучшения качества работы по данной программе, используются следующие методы обучения:

- словесный метод: оперативный комментарий, объяснение, рассказ, беседа;

- наглядный метод: показ педагогом движений или комбинаций;

- метод строго регламентированного упражнения;

- игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

- соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

- практический метод: многократное повторение и отработка движений;

- эвристический метод: творческие задания импровизационного характера, этюды, самостоятельные постановки.

Отличительной особенностью Программы является:

- вариативность, корректировка содержания и форм занятий, времени прохождения материала;

– разноуровневое обучение, при котором за критерий оценки деятельности обучающегося принимаются личные достижения в овладении программным материалом;

Основными педагогическими принципами, обеспечивающими реализацию данной программы, являются:

– принцип добровольности (зачисление ребенка в группу возможно только по его желанию);

– принцип взаимоуважения (общение ребенка со сверстниками и педагогом строится на основе взаимоуважения, равно как и общение педагога с каждым членом детского коллектива);

– принцип личностного подхода (личность каждого ребенка является непреложной ценностью);

– принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников и общего развития личности;

– принцип опоры на интерес (все занятия должны быть интересны ребенку);

– принцип ориентации на достижение успеха (необходимо создавать условия для поддержания у детей веры в собственные силы и возможность достижения успеха);

– принцип последовательности (изложение материала должно иметь логическую последовательность).

При реализации программы используются современные педагогические технологии:

– технология развивающего обучения – направлена на формирование теоретического сознания и мышления учащихся, начиная с самого раннего возраста;

– групповые технологии предполагают организацию совместных действий обучающихся, взаимопомощь, взаимокоррекцию в ходе изучения программного материала;

При реализации программы также широко используются здоровьесберегающие технологии:

– дыхательная гимнастика;

– пальчиковая гимнастика;

– самомассаж;

– психогимнастика;

– игры-релаксации.

1.11. Состав группы, режим занятий, периодичность и продолжительность

Программа рассчитана на детей в возрасте от 7 до 11 лет, срок реализации Программы – 2 года.

Первый год обучения.

Количество учащихся в группе до 15 человек. Обучающиеся первого года обучения занимаются три раза в неделю, всего 4 часа в неделю. Годовой цикл обучения **144 часа**.

Режим проведения занятий:

Обучающиеся первого года обучения (возраст 7-9 лет) могут заниматься:

- 2 раза в неделю по 1 академическому часу, всего 2 часа. Годовой цикл обучения – **72 часа**;
- 3 раза в неделю по 1 академическому часу, всего 3 часа. Годовой цикл обучения – **108 часов**.

Обучающиеся второго года обучения занимаются:

- 2 раза в неделю по 1 академическому часу, всего 2 часа в неделю. Годовой цикл обучения – 72 часа;
- 2 раза в неделю по 2 академических часа, всего 4 часа в неделю. Годовой цикл обучения – 144 часа;
- 3 раза в неделю по 2 академических часа, всего 6 часов в неделю. Годовой цикл обучения – 216 часа.

Продолжительность учебного часа – 45 минут, для детей 6-7 лет – 30 минут.

Максимальный численный состав группы определяется размерами помещения и общепринятыми санитарно-гигиеническими нормами, требованиями техники безопасности. Запись в объединение проводится по желанию детей с предоставлением медицинской справки.

2. Учебный план

Учебный план 1 года обучения (72 часа)

Темы	Общее количество часов	Теория	Практика
Вводное занятие. ТБ	2	2	-
Обучение комплексу упражнений без предметов	24	-	24
Обучение комплексу упражнений с предметами	15	-	15
Изучение элементов движений с музыкальным сопровождением в различном темпе	13	-	13
Изучение упражнений для коррекции нарушений осанки, профилактики плоскостопия	15	-	15
Контрольные нормативы	3	-	3

Итого:	72	2	70
--------	----	---	----

Учебный план 1 года обучения (108 часов)

Таблица 2

Темы	Общее количество часов	Теория	Практика
Вводное занятие. ТБ	2	2	-
Обучение комплексу упражнений без предметов	37	-	37
Обучение комплексу упражнений с предметами	26	-	26
Изучение элементов движений с музыкальным сопровождением в различном темпе	22	-	22
Изучение упражнений для коррекции нарушений осанки, профилактики плоскостопия	18	-	18
Контрольные нормативы	3	-	3
Итого:	108	2	106

Учебный план 1 года обучения (216 часов)

Таблица 3

Темы	Общее количество часов	Теория	Практика
Вводное занятие. ТБ	2	2	-
Обучение комплексу упражнений без предметов	66	-	66
Обучение комплексу упражнений с предметами	58	-	58
Изучение элементов движений с музыкальным сопровождением в различном темпе	48	-	48
Изучение упражнений для коррекции нарушений осанки, профилактики плоскостопия	39	-	39
Контрольные нормативы	3	-	3
Итого:	216	2	214

Учебный план 2 года обучения (72 часа)

Темы	Общее количество часов	Теория	Практика
Вводное занятие. ТБ	2	2	-

Обучение комплексу упражнений без предметов	21	-	21
Обучение комплексу упражнений с предметами	17	-	17
Изучение элементов движений с музыкальным сопровождением в различном темпе	20	-	20
Изучение упражнений для коррекции нарушений осанки, профилактики плоскостопия	9	-	9
Контрольные нормативы	3	-	3
Итого:	72	2	72

Учебный план 2 года обучения (144 часа)

Таблица 5

Темы	Общее количество часов	Теория	Практика
Вводное занятие. ТБ	2	2	-
Обучение комплексу упражнений без предметов	66	-	66
Обучение комплексу упражнений с предметами	58	-	58
Изучение элементов движений с музыкальным сопровождением в различном темпе	48	-	48
Изучение упражнений для коррекции нарушений осанки, профилактики плоскостопия	39	-	39
Контрольные нормативы	3	-	3
Итого:	144	2	142

3. Содержание программы

Первый год обучения (72 часа)

Раздел	Тема	Содержание	Общее количество часов
1	Вводное занятие.	Вводное занятие.	2

	Инструктажи.	Инструктаж по Т.Б. Культура общения. Освоение разминки. Первичные понятия о правильном дыхании при физических нагрузках. Техника безопасности во время проведения занятий и выступлений, соблюдение мер предосторожности. Использование страховки. Оказание первой медицинской помощи ПДД, ППБ и ЧС.	
2	Обучение комплексу упражнений без предметов	Комплекс упражнений, нацеленных на улучшение физических данных. Упражнения для разминки, разогрева мышц. Беговые перемещения: бег обычный, на носках, с высоким подниманием бедра, приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями. Поднимание и опускание рук вверх, в стороны, вперед со сгибанием в локтевых суставах. Наклоны и повороты в различных направлениях из разных исходных положений. Круговые движения. Подтягивание, отжимание в упоре лежа. Подвижные игры.	24
3	Обучение комплексу упражнений с предметами	Упражнения с предметами развивают и совершенствуют у обучающихся внимание, быстроту реакции, координацию движений, чувство ритма, согласованность движений рук, взаимодействие с партнером и группой обучающихся. Ведущими в этих упражнениях являются движения руками. Комплексы с набивными мячами, гимнастической палкой, скакалкой, обручами. Комплекс упражнений с малыми (теннисными) мячами. Подвижные игры.	15
4	Изучение элементов движений с музыкальным сопровождением в различном темпе	Движения под музыку, хлопки на каждую четверть, на первую четверть такта, на сильную долю такта, с паузой и т. п., разновидности шагов и бега в	13

		различном темпе, разновидности шагов и бега с хлопками в различном ритме и темпе. Изучение простейших музыкальных ритмов: 2 /4, 4 /4, затем более сложных: 3 /4, 6 /8.	
5	Упражнения для коррекции нарушений осанки, профилактики плоскостопия	Ходьба на носочках; ходьба на пятках; поперечная ходьба; захват мелких предметов ступнями и их перекалывание; ходьба на наружной и внутренней стороне стопы, при этом пальцы загнуты внутрь; упражнения с предметами на голове; ходьба по прямой или «змейкой» между предметами с мешочком на голове; упражнения на напряжение и расслабление мышц. Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку: свободное естественное движение под четко ритмически организованную доступную музыку. Определение сильных и слабых долей такта и свободная передача их притопами, хлопками и другими формами движения. Начало и окончание движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы. Передача характера музыки, темпа. Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с предметами и без них. Выполнение различных движений под музыку (ловля, катание, передача мяча).	15
6	Контрольные нормативы	Тестирование	3
	Всего		72

Первый год обучения (108 часов)

Раздел	Тема	Содержание	Общее количество часов
1	Вводное занятие. Инструктажи.	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Культура общения. Освоение разминки. Первичные понятия о правильном	2

		<p>дыхании при физических нагрузках.</p> <p>Техника безопасности во время проведения занятий и выступлений, соблюдение мер предосторожности.</p> <p>Использование страховки.</p> <p>Оказание первой медицинской помощи ПДД, ППБ и ЧС.</p>	
2	Обучение комплексу упражнений без предметов	<p>Комплекс упражнений, нацеленных на улучшение физических данных. Упражнения для разминки, разогрева мышц.</p> <p>Беговые перемещения: бег обычный, на носках, с высоким подниманием бедра, приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями. Поднимание и опускание рук вверх, в стороны, вперед со сгибанием в локтевых суставах. Наклоны и повороты в различных направлениях из разных исходных положений.</p> <p>Круговые движения.</p> <p>Подтягивание, отжимание в упоре лежа.</p> <p>Подвижные игры.</p>	37
3	Обучение комплексу упражнений с предметами	<p>Упражнения с предметами развивают и совершенствуют у обучающихся внимание, быстроту реакции, координацию движений, чувство ритма, согласованность движений рук, взаимодействие с партнером и группой обучающихся.</p> <p>Ведущими в этих упражнениях являются движения руками.</p> <p>Комплексы с набивными мячами, гимнастической палкой, скакалкой, обручами. Комплекс упражнений с малыми (теннисными) мячами.</p> <p>Подвижные игры.</p>	26
4	Изучение элементов движений с музыкальным сопровождением в различном темпе	<p>Движения под музыку, хлопки на каждую четверть, на первую четверть такта, на сильную долю такта, с паузой и т. п., разновидности шагов и бега в различном темпе, разновидности шагов и бега с хлопками в различном ритме и темпе.</p> <p>Изучение простейших</p>	22

		музыкальных ритмов: 2 /4, 4 /4, затем более сложных: 3 /4, 6 /8.	
5	Упражнения для коррекции нарушений осанки, профилактики плоскостопия	Ходьба на носочках; ходьба на пятках; поперечная ходьба; захват мелких предметов ступнями и их перекладывание; ходьба на наружной и внутренней стороне стопы, при этом пальцы загнуты внутрь; упражнения с предметами на голове; ходьба по прямой или «змейкой» между предметами с мешочком на голове; упражнения на напряжение и расслабление мышц. Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку: свободное естественное движение под четко ритмически организованную доступную музыку. Определение сильных и слабых долей такта и свободная передача их притопами, хлопками и другими формами движения. Начало и окончание движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы. Передача характера музыки, темпа. Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с предметами и без них. Выполнение различных движений под музыку (ловля, катание, передача мяча).	18
6	Контрольные нормативы	Тестирование	3
	Всего		108

Первый год обучения (216 часов)

Раздел	Тема	Содержание	Общее количество часов
1	Вводное занятие. Инструктажи.	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Культура общения. Освоение разминки. Первичные понятия о правильном дыхании при физических нагрузках. Техника безопасности во время проведения занятий и	2

		выступлений, соблюдение мер предосторожности. Использование страховки. Оказание первой медицинской помощи ПДД, ППБ и ЧС.	
2	Обучение комплекса упражнений без предметов	Комплекс упражнений, нацеленных на улучшение физических данных. Упражнения для разминки, разогрева мышц. Беговые перемещения: бег обычный, на носках, с высоким подниманием бедра, приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями. Поднимание и опускание рук вверх, в стороны, вперед со сгибанием в локтевых суставах. Наклоны и повороты в различных направлениях из разных исходных положений. Круговые движения. Подтягивание, отжимание в упоре лежа. Подвижные игры.	66
3	Обучение комплекса упражнения с предметами	Упражнения с предметами развивают и совершенствуют у обучающихся внимание, быстроту реакции, координацию движений, чувство ритма, согласованность движений рук, взаимодействие с партнером и группой обучающихся. Ведущими в этих упражнениях являются движения руками. Комплексы с набивными мячами, гимнастической палкой, скакалкой, обручами. Комплекс упражнений с малыми (теннисными) мячами. Подвижные игры.	58
4	Элементы движений с музыкальным сопровождением в различном темпе	Движения под музыку, хлопки на каждую четверть, на первую четверть такта, на сильную долю такта, с паузой и т. п., разновидности шагов и бега в различном темпе, разновидности шагов и бега с хлопками в различном ритме и темпе. Изучение простейших музыкальных ритмов: 2 /4, 4 /4, затем более сложных: 3 /4, 6 /8.	48
5	Упражнения для коррекции нарушений	Ходьба на носочках; ходьба на пятках; поперечная ходьба;	39

	осанки, профилактики плоскостопия	захват мелких предметов ступнями и их переключивание; ходьба на наружной и внутренней стороне стопы, при этом пальцы загнуты внутрь; упражнения с предметами на голове; ходьба по прямой или «змейкой» между предметами с мешочком на голове; упражнения на напряжение и расслабление мышц. Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку: свободное естественное движение под четко ритмически организованную доступную музыку. Определение сильных и слабых долей такта и свободная передача их притопами, хлопками и другими формами движения. Начало и окончание движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы. Передача характера музыки, темпа. Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с предметами и без них. Выполнение различных движений под музыку (ловля, катание, передача мяча).	
6	Контрольные нормативы	Тестирование	3
	Всего		216

Второй год обучения (72 часа)

Раздел	Тема	Содержание	Общее количество часов
1	Вводное занятие. Инструктажи.	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Культура общения. Освоение разминки. Первичные понятия о правильном дыхании при физических нагрузках. Техника безопасности во время проведения занятий и выступлений, соблюдение мер предосторожности. Использование страховки. Оказание первой медицинской	2

		помощи ПДД, ППБ и ЧС.	
2	Обучение комплекса упражнений без предметов	Комплекс упражнений, нацеленных на улучшение физических данных. Упражнения для разминки, разогрева мышц. Беговые перемещения: бег обычный, на носках, с высоким подниманием бедра, приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями. Поднимание и опускание рук вверх, в стороны, вперед со сгибанием в локтевых суставах. Наклоны и повороты в различных направлениях из разных исходных положений. Круговые движения. Подтягивание, отжимание в упоре лежа. Подвижные игры.	21
3	Обучение комплекса упражнения с предметами	Упражнения с предметами развивают и совершенствуют у учащихся внимание, быстроту реакции, координацию движений, чувство ритма, согласованность движений рук, взаимодействие с партнером и группой учащихся. Ведущими в этих упражнениях являются движения руками. Комплексы с набивными мячами, гимнастической палкой, скакалкой, обручами, Комплекс упражнений с малыми (теннисными) мячами. Подвижные игры	17
4	Элементы движений с музыкальным сопровождением в различном темпе	Движения под музыку, хлопки на каждую четверть, на первую четверть такта, на сильную долю такта, с паузой и т. п., разновидности шагов и бега в различном темпе, разновидности шагов и бега с хлопками в различном ритме и темпе. Изучение простейших музыкальных ритмов: 2 /4, 4 /4, затем более сложных: 3 /4, 6 /8.	20
5	Упражнения для коррекции нарушений осанки, профилактики плоскостопия	Ходьба на носочках; ходьба на пятках; поперечная ходьба; захват мелких предметов ступнями и их перекладывание; ходьба на наружной и внутренней стороне стопы, при этом пальцы загнуты внутрь; упражнения с	9

		предметами на голове; ходьба по прямой или «змейкой» между предметами с мешочком на голове; упражнения на напряжение и расслабление мышц. Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку: свободное естественное движение под четко ритмически организованную доступную музыку. Определение сильных и слабых долей такта и свободная передача их притопами, хлопками и другими формами движения. Начало и окончание движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы. Передача характера музыки, темпа. Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с предметами и без них. Выполнение различных движений под музыку (ловля, катание, передача мяча).	
6	Контрольные нормативы	Тестирование	3
	Всего		72

Второй год обучения (144 часа)

Раздел	Тема	Содержание	Общее количество часов
1	Вводное занятие. Инструктажи.	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Культура общения. Освоение разминки. Первичные понятия о правильном дыхании при физических нагрузках. Техника безопасности во время проведения занятий и выступлений, соблюдение мер предосторожности. Использование страховки. Оказание первой медицинской помощи ПДД, ППБ и ЧС.	2
2	Обучение комплекса упражнений без предметов	Комплекс упражнений, нацеленных на улучшение физических данных. Упражнения для разминки, разогрева мышц.	66

		<p>Беговые перемещения: бег обычный, на носках, с высоким подниманием бедра, приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями. Поднимание и опускание рук вверх, в стороны, вперед со сгибанием в локтевых суставах. Наклоны и повороты в различных направлениях из разных исходных положений. Круговые движения. Подтягивание, отжимание в упоре лежа. Подвижные игры.</p>	
3	Обучение комплекса упражнения с предметами	<p>Упражнения с предметами развивают и совершенствуют у учащихся внимание, быстроту реакции, координацию движений, чувство ритма, согласованность движений рук, взаимодействие с партнером и группой учащихся. Ведущими в этих упражнениях являются движения руками. Комплексы с набивными мячами, гимнастической палкой, скакалкой, обручами, Комплекс упражнений с малыми (теннисными) мячами. Подвижные игры</p>	58
4	Элементы движений с музыкальным сопровождением в различном темпе	<p>Движения под музыку, хлопки на каждую четверть, на первую четверть такта, на сильную долю такта, с паузой и т. п., разновидности шагов и бега в различном темпе, разновидности шагов и бега с хлопками в различном ритме и темпе. Изучение простейших музыкальных ритмов: 2 /4, 4 /4, затем более сложных: 3 /4, 6 /8.</p>	48
5	Упражнения для коррекции нарушений осанки, профилактики плоскостопия	<p>Ходьба на носочках; ходьба на пятках; поперечная ходьба; захват мелких предметов ступнями и их перекладывание; ходьба на наружной и внутренней стороне стопы, при этом пальцы загнуты внутрь; упражнения с предметами на голове; ходьба по прямой или «змейкой» между предметами с мешочком на</p>	39

		голове; упражнения на напряжение и расслабление мышц. Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку: свободное естественное движение под четко ритмически организованную доступную музыку. Определение сильных и слабых долей такта и свободная передача их притопами, хлопками и другими формами движения. Начало и окончание движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы. Передача характера музыки, темпа. Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с предметами и без них. Выполнение различных движений под музыку (ловля, катание, передача мяча).	
6	Контрольные нормативы	Тестирование	3
	Всего		144

4. Календарный учебный график

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Будь здоров» (приложение № 1).

5. Условия реализации программы

5.1. Перечень оборудования, инструментов и материалов необходимых для реализации программы

№	Раздел	Методы организации учебного процесса	Оборудование, дидактический и наглядный материал	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие	Словесный, наглядный, демонстрационный, практический	Текстовые документы, видеопрезентации, памятки. Использование спортивного инвентаря: - набивные мячи; - баскетбольные мячи; - волейбольные мячи; - теннисные мячи; - скакалки;	Опрос
2	Обучение комплексу упражнений без предметов			Опрос в конце занятия, тестирование.
3	Обучение комплексу упражнений с предметами			Опрос в конце занятия, тестирование.
4	Изучение элементов движений с			Опрос в конце занятия, тестирование.

	музыкальным сопровождением в различном темпе		- гимнастические палки; - обручи.	
5	Изучение упражнений для коррекции нарушений осанки, профилактики плоскостопия	Словесный, наглядный, демонстрационный, практический.		Опрос в конце занятия, тестирование.
6	Контрольные нормативы	Словесный, наглядный, демонстрационный, практический.		Итоговое тестирование

5.2. Характеристика помещений

Для проведения занятий в учреждении имеется спортивный зал. Для хранения инвентаря выделено специальное помещение.

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы:

№ п.п.	Наименование оборудования/инвентаря	Ед. измерения	Количество
1.	Скамейки гимнастические	шт	5
2.	Обручи гимнастические	шт	15
3.	Мячи футбольные	шт	5
4.	Мячи баскетбольные	шт	5
5.	Мячи волейбольные	шт	5
6.	Набивные мячи	шт	15
7.	Теннисные мячи	шт	15
8.	Фишки	шт	10
9.	Кегли	шт	15
10.	Скакалки	шт	15
11.	Секундомер	шт	1
12.	Музыкальный проигрыватель	шт	1

5.2. Характеристика помещений

Занятия проводятся в спортивном и малом зале с разметками для спортивных игр.

Помещения расположены на цокольном этаже средних школ № 32, 34.

Помещения состоят из двух частей: спортивного зала и тренерской комнаты. Также имеется помещение для хранения инвентаря и оборудования, раздевалки для мальчиков и девочек.

5.3. Информационно-методические условия реализации программы

Информационно-методические условия реализации Программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой, включающей:

- аудиотека;
- методическая литература;
- компьютерные презентации.

Функционирование информационной образовательной среды образовательной организации обеспечивается средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих.

Основными структурными элементами информационной образовательной среды являются:

- информационно-образовательные ресурсы в виде печатной продукции;
- информационно-образовательные ресурсы на сменных оптических носителях;
- информационно-образовательные ресурсы сети Интернет.

5.4. Использование дистанционных образовательных технологий при реализации программы

В обучении с применением дистанционных образовательных технологий используются следующие организационные формы учебной деятельности: лекция, консультация, практическое занятие. Самостоятельная работа обучающихся может включать следующие организационные формы (элементы) электронного и дистанционного обучения: просмотр видеолекций, компьютерное тестирование.

5.5. Реализация программы в сетевой форме

Использование сетевой формы реализации программы осуществляется на основании договора между КГБУДО «Камчатский дворец детского творчества» и МБОУ «Средняя школа № 34», МБОУ «Основная школа № 32».

Реализация программы в сетевой форме разработана для расширения сетевого взаимодействия образовательных организаций, направленных на повышение доступности дополнительного образования в Камчатском крае.

6. Список литературы

Список нормативно-правовых документов:

1. **Концепция развития дополнительного образования детей, (утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р).**

2. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242.
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждённым приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196).
4. Лях В. И. Л98 Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. 9-е изд.- М.: Просвещение, 2021.;
5. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 г.
6. Типовая учебно-тренировочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР/Российский футбольный союз. - М.: Советский спорт, 2011.
7. Устав КГБУДО «Камчатский дворец детского творчества».
8. **Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ.**
Федеральным законом 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Список литературы для педагога и учащихся:

1. Шмаков С. А. «Игры, развивающие психические качества личности школьника: Методическое пособие. – М.: ЦГЛ, 2009 г.
2. Ковалько В. И. «Здоровье сберегающие технологии в начальной школе. 1 – 4 классы. М.: «ВАКО, 2004 г.
3. Журавин М.Л., Загрядская О.В., Казакевич Н.В. Гимнастика. Учебник для студентов пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 448 с.
4. Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры – М.: Мир Книги, 2003;
5. Рабочая программа «Физического культура» 1-4 классы. /А. П. Матвеев-М.: «Просвещение», 2011;
6. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физкультурно оздоровительная работа в школе – М: «Издательство НЦ ЭНАС», 2003
7. Лях В.И. Развивая координационные способности / В.И.Лях // ФК в школе. - 1988. - №12. - С.26-28.
8. Чайцев В.Г., Пронина И.В. Новые технологии физического воспитания школьников - М: «Аркти», 2007.
9. Научно – методический журнал «Физическая культура в школе».

Список электронных образовательных ресурсов:

1. «Здоровье детей», №15, 2006, <https://zdd.1sept.ru/article.php?ID=200601501>- интегрированный курс «Уроки здоровья».
2. <http://mon.gov.ru/dok/akt/6591/> – Д.А.Медведев «Наша новая школа».

3. <https://urok.1sept.ru/articles/411146/> – ВИТАМИНЫ
4. http://niklena.blogspot.com/2010/01/blog-post_6388.html – ВИТАМИНЫ
5. <https://urok.1sept.ru/articles/507345/> – ЭМОЦИИ