

Министерство труда и социального развития Краснодарского края

Государственное автономное общеобразовательное учреждение
Краснодарского края «Новолеушковская школа-интернат
с профессиональным обучением»

Принята на заседании
педагогического совета ГАОУ
КК «Новолеушковская школа-
интернат с профессиональным
обучением»
«28» августа 2025 г.
Протокол №1

Утверждена приказом
ГАОУ КК «Новолеушковская
школа-интернат
с профессиональным обучением»
«01» сентября 2025 г.
№ 38-во

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Здоровячок»**

Возраст обучающихся: несовершеннолетние от 7-12 лет.
Срок реализации: 1 год
Объём программы: 72 часов.

Дрыгина Анастасия Юрьевна
педагог дополнительного образования

ст. Новолеушковская
2025 год

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Спорт и физическая культура в нашей стране имеют многолетний опыт становления и направлены на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья, физическое и двигательное развитие, воспитание высоких нравственных качеств. В спорте и физической культуре особое внимание уделяется детскому и подростковому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа здоровья и физического развития, формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия физических и духовных способностей несовершеннолетнего, его самоопределения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровячок» имеет физкультурно-спортивную **направленность**, предназначена для физического развития обучающихся.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

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

Концепция развития дополнительного образования на 2022-2030 годы от 31 марта 2022 г. № 678-р;

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;

4. Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573), действующие до 1 января 2027 года.

Методические рекомендации «Структурирование программы дополнительного образования», разработанных ГКУ КК «Краевой методический центр» (г. Краснодар, 2023 год);

Лицензия на осуществление образовательной деятельности ГАОУ КК «Новолеушковская школа-интернат с профессиональным обучением» от 16 октября 2015 г. № 07195, серия 23П01 № 0010491;

Устав ГАОУ КК «Новолеушковская школа-интернат с профессиональным обучением».

Новизна программы заключается в том, что в ней предусматривается не только освоение детьми определённого объёма знаний, двигательных умений и навыков, но и уделяется большое внимание обучению занимающихся приёмам саморегуляции, самоорганизации, саморазвития, самореализации в вопросах сохранения и укрепления здоровья.

В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением его уровня. Отсутствие устойчивой мотивации подростков к здоровому образу жизни приводит к формированию вредных привычек и ослаблению здоровья.

Актуальность программы: обусловлена тем, что в результате её реализации закрепляются и совершенствуются двигательные навыки, повышается уровень физической активности, формируются знания о здоровом образе жизни, о негативных последствиях вредных привычек.

Педагогическая целесообразность программы: состоит в том, что программа наиболее важна для детей подросткового возраста с целью осознания значимости спортивных тренировок, двигательной активности для укрепления здоровья, необходимого в будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнении функций материнства и отцовства.

Адресат программы: несовершеннолетние 7-12 лет.

Объём программы: 72 часов.

Режим занятий: занятия с обучающимися по программе проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятий составляет 40 минут.

Форма занятий: индивидуальные и групповые.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: повысить двигательную активность обучающихся, укрепить и сохранить их здоровье, способствовать гармоничному физическому развитию подростков, сформировать потребность в ведении здорового образа жизни, развить устойчивые нравственно-волевые качества личности.

Задачи программы:

Обучающие:

Обучать несовершеннолетних: правилам спортивных игр, личной гигиены; правилам техники безопасности во время занятий физической культурой и спортом;

Формировать у обучающихся: знания о значении физической культуры и спорта, об их истории и современном развитии, о роли в формировании здорового образа жизни, о влиянии вредных привычек на физическое здоровье человека; о видах лёгкой атлетики и гимнастики; высокий уровень физической подготовленности.

Развивающие:

Развивать у несовершеннолетних: потребность в систематических занятиях физическими упражнениями; двигательные навыки; общую выносливость организма обучающихся и его физических качеств.

Воспитательные:

формировать у обучающихся положительную мотивацию к занятиям физической культурой и спортом; способствовать воспитанию нравственных и волевых качеств личности; воспитывать у подростков целеустремлённость, организованность, решительность, взаимопонимание, уважение и бесконфликтность в общении.

**1.3. Учебный план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Здоровячок»**

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теоретическ ие занятия	Практичес кие занятия
1	Вводный раздел	3	1	2
2	Гимнастика с основами акробатики	20	2	18
3	Легкая атлетика	18	2	16
4	Подвижные и спортивные игры	27	2	25
5	Итоговый раздел	4	0	4
ВСЕГО		72	7	65

1.4. Содержание программы

Раздел 1. Вводный раздел

Занятие 1.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Теоретическое занятие: Знакомство с целями и задачами курса. Правила поведения и техника безопасности в спортивном зале и на площадке. Понятие о личной гигиене спортсмена (гигиена тела, одежды и обуви). Значение утренней зарядки. Беседа о здоровом образе жизни.

Практическое занятие: Выполнение контрольных упражнений для определения исходного уровня физической подготовленности: бег на 30 м, челночный бег 3x10 м, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения сидя, метание малого мяча в цель.

Занятие 1.2. Личная гигиена спортсмена. Режим дня.

Теоретическое занятие: Знакомство с целями и задачами. Правила поведения и техника безопасности в спортивном зале и на площадке. Понятие о личной гигиене спортсмена (гигиена тела, одежды и обуви). Значение утренней зарядки. Беседа о здоровом образе жизни.

Практическое занятие: Выполнение контрольных упражнений для определения исходного уровня физической подготовленности: Бег на 30 м, челночный бег 3x10 м, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения сидя, метание малого мяча в цель.

Занятие 1.3. Входное тестирование

Теоретическое занятие: Знакомство с целями и задачами. Правила поведения и техника безопасности в спортивном зале и на площадке.

Практическое занятие: Выполнение контрольных упражнений для определения исходного уровня физической подготовленности: бег на 30 м, челночный бег 3x10 м, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения сидя, метание малого мяча в цель.

Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики

Занятие 2.1. Теория: основы гимнастики. Правила безопасности.

Теоретическое занятие: Знакомство с терминами. Осанка, гибкость, координация, равновесие.

Практическое занятие: Правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений и работе на снарядах. Значение гимнастики для

формирования правильной осанки и развития физических качеств.

Занятие 2.2. Строевые упражнения. ОРУ без предметов

Теоретическое занятие: Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Правила поведения и техника безопасности в спортивном зале и на площадке.

Практическое занятие: Изучение строевых упражнений. Построение, расчет, перестроение. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) без предметов.

Занятие 2.3. Строевые упражнения. ОРУ без предметов.

Теоретическое занятие: Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Правила поведения и техника безопасности в спортивном зале и на площадке.

Практическое занятие: Изучение строевых упражнений. Построение, расчет, перестроение. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) без предметов.

Занятие 2.4. Строевые упражнения. ОРУ без предметов.

Теоретическое занятие: Правила поведения и техника безопасности в спортивном зале и на площадке.

Практическое занятие: Изучение строевых упражнений. Построение, расчет, перестроение. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) без предметов.

Занятие 2.5. ОРУ с предметами (скакалка, обруч)

Теоретическое занятие: Инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: **ОРУ** с предметами (скакалка, гимнастическая палка, мяч).

Занятие 2.6. ОРУ с предметами (скакалка, обруч)

Теоретическое занятие: Инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: **ОРУ** с предметами (скакалка, гимнастическая палка, мяч).

Занятие 2.7. ОРУ с предметами (скакалка, обруч)

Теоретическое занятие: Инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: **ОРУ** с предметами (скакалка, гимнастическая палка, мяч).

Занятие 2.8. Упражнения на развитие гибкости.

Теоретическое занятие: Инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: Упражнения на развитие гибкости: наклоны вперед, в стороны, «мостик», выпады.

Занятие 2.9. Упражнения на развитие гибкости.

Теоретическое занятие: Инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: Упражнения на развитие гибкости: наклоны вперед, в стороны, «мостик», выпады.

Занятие 2.10. Упражнения на развитие гибкости.

Теоретическое занятие: Инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: Упражнения на развитие гибкости: наклоны вперед, в стороны, «мостик», выпады.

Занятие 2.11. Акробатические элементы (кувырки, стойки)

Теоретическое занятие: Инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: Изучение акробатических элементов: группировка, перекаты, кувырок вперед и назад, стойка на лопатках.

Занятие 2.12. Акробатические элементы (кувырки, стойки)

Теоретическое занятие: Инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: Изучение акробатических элементов: группировка, перекаты, кувырок вперед и назад, стойка на лопатках.

Занятие 2.13. Акробатические элементы (кувырки, стойки)

Теоретическое занятие: Инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: Изучение акробатических элементов: группировка, перекаты, кувырок вперед и назад, стойка на лопатках.

Занятие 2.14. Акробатические элементы (кувырки, стойки)

Теоретическое занятие: Инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: Изучение акробатических элементов: группировка, перекаты, кувырок вперед и назад, стойка на лопатках.

Занятие 2.15. Упражнения на равновесие

Теоретическое занятие: Инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: Упражнения на равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий, стойка на одной ноге.

Занятие 2.16. Упражнения на равновесие

Теоретическое занятие: Инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: Упражнения на равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий, стойка на одной ноге.

Занятие 2.17. Упражнения на равновесие

Теоретическое занятие: Инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: Упражнения на равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий, стойка на одной ноге.

Занятие 2.18. Преодоление полосы препятствий

Теоретическое занятие: Инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: Преодоление полосы препятствий с использованием изученных элементов.

Занятие 2.19. Преодоление полосы препятствий

Теоретическое занятие: Инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: Преодоление полосы препятствий с использованием изученных элементов.

Занятие 2.20. Преодоление полосы препятствий

Теоретическое занятие: Инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: Преодоление полосы препятствий с использованием изученных элементов.

Раздел 3. Легкая атлетика

Занятие 3.1. Теория: основы легкой атлетики

Теоретическое занятие: Краткие сведения о видах легкой атлетики.

Практическое занятие: Правила безопасности при занятиях бегом, прыжками и метанием.

Занятие 3.2. Техника бега. Беговые упражнения.

Теоретическое занятие: Инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: Основы техники бега. Обучение технике низкого старта. Бег на короткие дистанции (30 м).

Занятие 3.3. Техника бега. Беговые упражнения.

Теоретическое занятие: Инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: Основы техники бега. Обучение технике низкого старта. Бег на короткие дистанции (30 м).

Занятие 3.4. Техника бега. Беговые упражнения.

Теоретическое занятие: Инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: Основы техники бега. Обучение технике низкого старта. Бег на короткие дистанции (30 м).

Занятие 3.5. Челночный бег. Эстафеты

Теоретическое занятие: Инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: Основы техники бега. Дыхание во время физической нагрузки. Челночный бег (3x10 м).

Занятие 3.6. Челночный бег. Эстафеты

Теоретическое занятие: Инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: Основы техники бега. Дыхание во время физической нагрузки. Челночный бег (3x10 м).

Занятие 3.7. Челночный бег. Эстафеты

Теоретическое занятие: Инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: Основы техники бега. Дыхание во время физической нагрузки. Челночный бег (3x10 м).

Занятие 3.8. Прыжки в длину с места

Теоретическое занятие: Инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: Основы техники, прыжков с места. Прыжки в длину с места

Занятие 3.9. Прыжки в длину с места

Теоретическое занятие: Инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: Основы техники, прыжков с места. Прыжки в длину с места

Занятие 3.10. Прыжки в длину с места

Теоретическое занятие: Инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: Основы техники, прыжков с места. Прыжки в длину с места

Занятие 3.11. Прыжки в длину с разбега

Теоретическое занятие: Инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: Основы техники, прыжков с разбега. Прыжки в длину с разбега

Занятие 3.12. Прыжки в длину с разбега

Теоретическое занятие: Инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: Основы техники, прыжков с разбега. Прыжки в длину с разбега

Занятие 3.13. Прыжки в длину с разбега

Теоретическое занятие: Инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: Основы техники, прыжков с разбега. Прыжки в длину с разбега

Занятие 3.14. Метание мяча в цель и на дальность

Теоретическое занятие: Инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: Обучение правильному хвату и технике метания малого мяча с места на дальность и в вертикальную/горизонтальную цель.

Занятие 3.15. Метание мяча в цель и на дальность

Теоретическое занятие: Инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: Обучение правильному хвату и технике метания малого мяча с места на дальность и в вертикальную/горизонтальную цель.

Занятие 3.16. Метание мяча в цель и на дальность

Теоретическое занятие: Инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: Обучение правильному хвату и технике метания малого мяча с места на дальность и в вертикальную/горизонтальную цель.

Занятие 3.17. Метание мяча в цель и на дальность

Теоретическое занятие: Инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: Обучение правильному хвату и технике метания малого мяча с места на дальность и в вертикальную/горизонтальную цель.

Занятие 3.18. Метание мяча в цель и на дальность

Теоретическое занятие: Инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: Обучение правильному хвату и технике метания малого мяча с места на дальность и в вертикальную/горизонтальную цель.

Раздел 4. Подвижные и спортивные игры

Занятие 4.1. Теория: правила подвижных игр

Теоретическое занятие: История и правила народных игр.

Практическое занятие: Понятие о тактике командной игры, роли игроков.

Занятие 4.2. Игры с бегом ("Салки", "Третий лишний")

Теоретическое занятие: Инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: Игры с бегом ("Салки", "Третий лишний")

Занятие 4.3. Игры с бегом ("Салки", "Третий лишний")

Теоретическое занятие: Инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: Игры с бегом ("Салки", "Третий лишний")

Занятие 4.4. Игры с бегом ("Салки", "Третий лишний")

Теоретическое занятие: Инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: Игры с бегом ("Салки", "Третий лишний")

Занятие 4.5. Игры с бегом ("Салки", "Третий лишний")
Теоретическое занятие: Инструктаж техники безопасности.
Практическое занятие: Игры с бегом ("Салки", "Третий лишний")

Занятие 4.6. Игры с мячом ("Вышибалы", "Охотники")
Теоретическое занятие: Инструктаж техники безопасности.
Практическое занятие: Игры с мячом ("Вышибалы", "Охотники")

Занятие 4.7. Игры с мячом ("Вышибалы", "Охотники")
Теоретическое занятие: Инструктаж техники безопасности.
Практическое занятие: Игры с мячом ("Вышибалы", "Охотники")

Занятие 4.8. Игры с мячом ("Вышибалы", "Охотники")
Теоретическое занятие: Инструктаж техники безопасности.
Практическое занятие: Игры с мячом ("Вышибалы", "Охотники")

Занятие 4.9. Игры с мячом ("Вышибалы", "Охотники")
Теоретическое занятие: Инструктаж техники безопасности.
Практическое занятие: Игры с мячом ("Вышибалы", "Охотники")

Занятие 4.10. Игры с мячом ("Вышибалы", "Охотники")
Теоретическое занятие: Инструктаж техники безопасности.
Практическое занятие: Игры с мячом ("Вышибалы", "Охотники")

Занятие 4.11. Эстафеты с предметами
Теоретическое занятие: Инструктаж техники безопасности.
Практическое занятие: Игры-эстафеты с бегом, прыжками, передачей мяча.

Занятие 4.12. Эстафеты с предметами
Теоретическое занятие: Инструктаж техники безопасности.
Практическое занятие: Игры-эстафеты с бегом, прыжками, передачей мяча.

Занятие 4.13. Эстафеты с предметами
Теоретическое занятие: Инструктаж техники безопасности.
Практическое занятие: Игры-эстафеты с бегом, прыжками, передачей мяча.

Занятие 4.14. Эстафеты с предметами
Теоретическое занятие: Инструктаж техники безопасности.
Практическое занятие: Игры-эстафеты с бегом, прыжками, передачей мяча.

Занятие 4.15. Эстафеты с предметами

Теоретическое занятие: Инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: Игры-эстафеты с бегом, прыжками, передачей мяча.

Спортивные игры

Занятие 4.16. Теория: правила спортивных игр

Теоретическое занятие: Инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: Правила спортивных игр

Занятие 4.17. Элементы баскетбола

Теоретическое занятие: Инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: Ведение мяча на месте и в движении

Занятие 4.18. Элементы баскетбола

Теоретическое занятие: Инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: Передача мяча двумя руками от груди.

Занятие 4.19. Элементы баскетбола

Теоретическое занятие: Инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: Бросок мяча в корзину двумя руками снизу.

Занятие 4.20. Элементы футбола

Теоретическое занятие: Инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: Ведение мяча носком и внутренней стороной стопы

Занятие 4.21. Элементы футбола

Теоретическое занятие: Инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: Удары по воротам с места

Занятие 4.22. Элементы футбола

Теоретическое занятие: Инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: Остановка катящегося мяча.

Занятие 4.23. Элементы пионербола

Теоретическое занятие: Инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: Обучение стойке игрока

Занятие 4.24. Элементы пионербола

Теоретическое занятие: Инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: Обучение нижней подаче

Занятие 4.25. Элементы пионербола

Теоретическое занятие: Инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: Обучение ловле и передаче мяча через сетку

Раздел 5. Итоговый

Занятие 5.1. Теория: подведение итогов

Теоретическое занятие: Подведение итогов

Практическое занятие: Повторное выполнение контрольных упражнений для оценки динамики результатов.

Занятие 5.2. Итоговое тестирование

Теоретическое занятие: Подведение итогов

Практическое занятие: Повторное выполнение контрольных упражнений для оценки динамики результатов.

Занятие 5.3. Итоговое тестирование

Теоретическое занятие: Подведение итогов

Практическое занятие: Повторное выполнение контрольных упражнений для оценки динамики результатов.

Занятие 5.4. Спортивный праздник

Теоретическое занятие: Подготовка к празднику, повторение правил эстафет.

Практическое занятие: Спортивный праздник «Веселые старты»: проведение эстафет и игр на основе изученного материала. Награждение самых активных и результативных учащихся.

1.5. Планируемые результаты

У обучающихся сформируются: значения физической культуры и спорта, их историю и современное развитие, роль в формировании здорового образа жизни, о влиянии вредных привычек на физическое здоровье человека; о видах лёгкой атлетики и гимнастики; правила спортивных игр, личной гигиены при занятиях физической культурой; правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом.

Приобретут умения: выполнять бег на короткие, средние и длинные дистанции, бег с барьерами, прыжки в высоту и длину, метание гранаты и толкание ядра, акробатические и вольные упражнения в гимнастике; играть в спортивные игры: волейбол, футбол, настольный теннис.

У несовершеннолетних разовьются: потребности в систематических занятиях физическими упражнениями; повышении уровня физической подготовленности; развития двигательных навыков, общая выносливость организма и его физические качества.

У воспитанников улучшаться: мотивация к занятиям физической культурой и спортом; нравственные и волевые качества личности; целеустремлённость, организованность, решительность, взаимопонимание, уважение и бесконфликтность в общении, умение взаимодействовать в команде.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий
2.1. Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Здоровячок»

Группа 1

№ п/п	дата проведения	Название разделов и тем	всего	Теоретические занятия	Практические занятия
		Раздел 1. Вводный раздел	3	1,5	1,5
1	01.09	Занятие 1.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности		0.5	0.5
2	01.09	Занятие 1.2. Личная гигиена спортсмена. Режим дня		0.5	0.5
3	08.09	Занятие 1.3. Вводное тестирование		0.5	0.5
		Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики	20	10	10
4	08.09	Занятие 2.1. Теория: основы гимнастики. Правила безопасности		0.5	0.5
5	15.09	Занятие 2.2. Строевые упражнения. ОРУ без предметов		0.5	0.5
6	15.09	Занятие 2.3. Строевые упражнения. ОРУ без предметов		0.5	0.5
7	22.09	Занятие 2.4. Строевые упражнения. ОРУ без предметов		0.5	0.5
8	22.09	Занятие 2.5. ОРУ с предметами (скакалка, обруч)		0.5	0.5
9	29.09	Занятие 2.6. ОРУ с предметами (скакалка, обруч)		0.5	0.5
10	29.09	Занятие 2.7. ОРУ с предметами (скакалка, обруч)		0.5	0.5
11	06.10	Занятие 2.8. Упражнения на развитие гибкости		0.5	0.5
12	06.10	Занятие 2.9. Упражнения на развитие гибкости		0.5	0.5
13	13.10	Занятие 2.10. Упражнения на развитие гибкости		0.5	0.5
14	13.10	Занятие 2.11. Акробатические элементы (кувырки, стойки)		0.5	0.5
15	20.10	Занятие 2.12. Акробатические элементы (кувырки, стойки)		0.5	0.5
16	20.10	Занятие 2.13. Акробатические элементы (кувырки, стойки)		0.5	0.5
17	27.10	Занятие 2.14. Акробатические элементы (кувырки, стойки)		0.5	0.5

18	27.10	Занятие 2.15. Упражнения на равновесие		0.5	0.5
19	03.11	Занятие 2.16. Упражнения на равновесие		0.5	0.5
20	03.11	Занятие 2.17. Упражнения на равновесие		0.5	0.5
21	10.11	Занятие 2.18. Преодоление полосы препятствий		0.5	0.5
22	10.11	Занятие 2.19. Преодоление полосы препятствий		0.5	0.5
23	17.11	Занятие 2.20. Преодоление полосы препятствий		0.5	0.5
		Раздел 3. Легкая атлетика	18	9	9
24	17.11	Занятие 3.1. Теория: основы легкой атлетики		0.5	0.5
25	24.11	Занятие 3.2. Техника бега. Беговые упражнения		0.5	0.5
26	24.11	Занятие 3.3. Техника бега. Беговые упражнения		0.5	0.5
27	01.12	Занятие 3.4. Техника бега. Беговые упражнения		0.5	0.5
28	01.12	Занятие 3.5. Челночный бег. Эстафеты		0.5	0.5
29	08.12	Занятие 3.6. Челночный бег. Эстафеты		0.5	0.5
30	08.12	Занятие 3.7. Челночный бег. Эстафеты		0.5	0.5
31	15.12	Занятие 3.8. Прыжки в длину с места		0.5	0.5
32	15.12	Занятие 3.9. Прыжки в длину с места		0.5	0.5
33	22.12	Занятие 3.10. Прыжки в длину с места		0.5	0.5
34	22.12	Занятие 3.11. Прыжки в длину с разбега		0.5	0.5
35	29.12	Занятие 3.12. Прыжки в длину с разбега		0.5	0.5
36	29.12	Занятие 3.13. Прыжки в длину с разбега		0.5	0.5
37	12.01	Занятие 3.14. Метание мяча в цель и на дальность		0.5	0.5
38	12.01	Занятие 3.15. Метание мяча в цель и на дальность		0.5	0.5
39	19.01	Занятие 3.16. Метание мяча в цель и на дальность		0.5	0.5
40	19.01	Занятие 3.17. Метание мяча в цель и на дальность		0.5	0.5
41	26.01	Занятие 3.18. Метание мяча в цель и на дальность		0.5	0.5
		Раздел 4. Подвижные игры	15	7,5	7,5
42	26.01	Занятие 4.1. Теория: правила подвижных игр		0.5	0.5
43	02.02	Занятие 4.2. Игры с бегом ("Салки", "Третий лишний")		0.5	0.5
44	02.02	Занятие 4.3. Игры с бегом ("Салки", "Третий лишний")		0.5	0.5
45	09.02	Занятие 4.4. Игры с бегом ("Салки", "Третий лишний")		0.5	0.5
46	09.02	Занятие 4.5. Игры с бегом ("Салки", "Третий лишний")		0.5	0.5
47	16.02	Занятие 4.6. Игры с мячом ("Вышибалы", "Охотники")		0.5	0.5
48	16.02	Занятие 4.7. Игры с мячом ("Вышибалы", "Охотники")		0.5	0.5
49	02.03	Занятие 4.8. Игры с мячом ("Вышибалы", "Охотники")		0.5	0.5
50	02.03	Занятие 4.9. Игры с мячом ("Вышибалы", "Охотники")		0.5	0.5
51	16.03	Занятие 4.10. Игры с мячом ("Вышибалы", "Охотники")		0.5	0.5
52	16.03	Занятие 4.11. Эстафеты с предметами		0.5	0.5
53	23.03	Занятие 4.12. Эстафеты с предметами		0.5	0.5

54	23.03	Занятие 4.13. Эстафеты с предметами		0.5	0.5
55	30.03	Занятие 4.14. Эстафеты с предметами		0.5	0.5
56	30.03	Занятие 4.15. Эстафеты с предметами		0.5	0.5
		Спортивные игры	12	6	6
57	06.04	Занятие 4.16. Теория: правила спортивных игр		0.5	0.5
58	06.04	Занятие 4.17. Элементы баскетбола		0.5	0.5
59	13.04	Занятие 4.18. Элементы баскетбола		0.5	0.5
60	13.04	Занятие 4.19. Элементы баскетбола		0.5	0.5
61	20.04	Занятие 4.20. Элементы футбола		0.5	0.5
62	20.04	Занятие 4.21. Элементы футбола		0.5	0.5
63	27.04	Занятие 4.22. Элементы футбола		0.5	0.5
64	27.04	Занятие 4.23. Элементы пионербола		0.5	0.5
65	04.05	Занятие 4.24. Элементы пионербола		0.5	0.5
66	04.05	Занятие 4.25. Элементы пионербола		0.5	0.5
		Раздел 5. Итоговый раздел	4	2	2
67	18.05	Занятие 5.1. Теория: подведение итогов		0.5	0.5
68	18.05	Занятие 5.2. Итоговое тестирование		0.5	0.5
69	25.05	Занятие 5.3. Итоговое тестирование		0.5	0.5
70	25.05	Занятие 5.4. Спортивный праздник		0.5	0.5
		ВСЕГО	72	36	36

Группа 2

№ п/п	дата проведения	Название разделов и тем	всего	Теоретические занятия	Практические занятия
		Раздел 1. Вводный раздел	3	1,5	1,5
1	02.09	Занятие 1.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности		0.5	0.5
2	02.09	Занятие 1.2. Личная гигиена спортсмена. Режим дня		0.5	0.5
3	09.09	Занятие 1.3. Вводное тестирование		0.5	0.5
		Раздел 2 .Гимнастика с основами акробатики	20	10	10
4	09.09	Занятие 2.1. Теория: основы гимнастики. Правила безопасности		0.5	0.5
5	16.09	Занятие 2.2. Строевые упражнения. ОРУ без предметов		0.5	0.5
6	16.09	Занятие 2.3. Строевые упражнения. ОРУ без предметов		0.5	0.5
7	23.09	Занятие 2.4. Строевые упражнения. ОРУ без предметов		0.5	0.5
8	23.09	Занятие 2.5. ОРУ с предметами (скакалка, обруч)		0.5	0.5
9	30.09	Занятие 2.6. ОРУ с предметами (скакалка, обруч)		0.5	0.5
10	30.09	Занятие 2.7. ОРУ с предметами (скакалка, обруч)		0.5	0.5

11	07.10	Занятие 2.8. Упражнения на развитие гибкости		0.5	0.5
12	07.10	Занятие 2.9. Упражнения на развитие гибкости		0.5	0.5
13	14.10	Занятие 2.10. Упражнения на развитие гибкости		0.5	0.5
14	14.10	Занятие 2.11. Акробатические элементы (кувырки, стойки)		0.5	0.5
15	21.10	Занятие 2.12. Акробатические элементы (кувырки, стойки)		0.5	0.5
16	21.10	Занятие 2.13. Акробатические элементы (кувырки, стойки)		0.5	0.5
17	28.10	Занятие 2.14. Акробатические элементы (кувырки, стойки)		0.5	0.5
18	28.10	Занятие 2.15. Упражнения на равновесие		0.5	0.5
19	11.11	Занятие 2.16. Упражнения на равновесие		0.5	0.5
20	11.11	Занятие 2.17. Упражнения на равновесие		0.5	0.5
21	18.11	Занятие 2.18. Преодоление полосы препятствий		0.5	0.5
22	18.11	Занятие 2.19. Преодоление полосы препятствий		0.5	0.5
23	25.11	Занятие 2.20. Преодоление полосы препятствий		0.5	0.5
		Раздел 3. Легкая атлетика	18	9	9
24	25.11	Занятие 3.1. Теория: основы легкой атлетики		0.5	0.5
25	02.12	Занятие 3.2. Техника бега. Беговые упражнения		0.5	0.5
26	02.12	Занятие 3.3. Техника бега. Беговые упражнения		0.5	0.5
27	09.12	Занятие 3.4. Техника бега. Беговые упражнения		0.5	0.5
28	09.12	Занятие 3.5. Челночный бег. Эстафеты		0.5	0.5
29	16.12	Занятие 3.6. Челночный бег. Эстафеты		0.5	0.5
30	16.12	Занятие 3.7. Челночный бег. Эстафеты		0.5	0.5
31	23.12	Занятие 3.8. Прыжки в длину с места		0.5	0.5
32	23.12	Занятие 3.9. Прыжки в длину с места		0.5	0.5
33	30.12	Занятие 3.10. Прыжки в длину с места		0.5	0.5
34	30.12	Занятие 3.11. Прыжки в длину с разбега		0.5	0.5
35	13.01	Занятие 3.12. Прыжки в длину с разбега		0.5	0.5
36	13.01	Занятие 3.13. Прыжки в длину с разбега		0.5	0.5
37	20.01	Занятие 3.14. Метание мяча в цель и на дальность		0.5	0.5
38	20.01	Занятие 3.15. Метание мяча в цель и на дальность		0.5	0.5

39	27.01	Занятие 3.16. Метание мяча в цель и на дальность		0.5	0.5
40	27.01	Занятие 3.17. Метание мяча в цель и на дальность		0.5	0.5
41	03.02	Занятие 3.18. Метание мяча в цель и на дальность		0.5	0.5
		Раздел 4.Подвижные игры	15	7,5	7,5
42	03.02	Занятие 4.1. Теория: правила подвижных игр		0.5	0.5
43	10.02	Занятие 4.2. Игры с бегом ("Салки", "Третий лишний")		0.5	0.5
44	10.02	Занятие 4.3. Игры с бегом ("Салки", "Третий лишний")		0.5	0.5
45	17.02	Занятие 4.4. Игры с бегом ("Салки", "Третий лишний")		0.5	0.5
46	17.02	Занятие 4.5. Игры с бегом ("Салки", "Третий лишний")		0.5	0.5
47	24.02	Занятие 4.6. Игры с мячом ("Вышибалы", "Охотники")		0.5	0.5
48	24.02	Занятие 4.7. Игры с мячом ("Вышибалы", "Охотники")		0.5	0.5
49	03.03	Занятие 4.8. Игры с мячом ("Вышибалы", "Охотники")		0.5	0.5
50	03.03	Занятие 4.9. Игры с мячом ("Вышибалы", "Охотники")		0.5	0.5
51	10.03	Занятие 4.10. Игры с мячом ("Вышибалы", "Охотники")		0.5	0.5
52	10.03	Занятие 4.11. Эстафеты с предметами		0.5	0.5
53	17.03	Занятие 4.12. Эстафеты с предметами		0.5	0.5
54	17.03	Занятие 4.13. Эстафеты с предметами		0.5	0.5
55	24.03	Занятие 4.14. Эстафеты с предметами		0.5	0.5
56	24.03	Занятие 4.15. Эстафеты с предметами		0.5	0.5
		Спортивные игры	12	6	6
57	31.03	Занятие 4.16. Теория: правила спортивных игр		0.5	0.5
58	31.03	Занятие 4.17. Элементы баскетбола		0.5	0.5
59	07.04	Занятие 4.18. Элементы баскетбола		0.5	0.5
60	07.04	Занятие 4.19. Элементы баскетбола		0.5	0.5
61	14.04	Занятие 4.20. Элементы футбола		0.5	0.5
62	14.04	Занятие 4.21. Элементы футбола		0.5	0.5
63	28.04	Занятие 4.22. Элементы футбола		0.5	0.5
64	28.04	Занятие 4.23. Элементы пионербола		0.5	0.5
65	05.05	Занятие 4.24. Элементы пионербола		0.5	0.5
66	05.05	Занятие 4.25. Элементы пионербола		0.5	0.5
		Раздел 5.Итоговый раздел	4	2	2
67	12.05	Занятие 5.1. Теория: подведение итогов		0.5	0.5
68	12.05	Занятие 5.2. Итоговое тестирование		0.5	0.5
69	19.05	Занятие 5.3. Итоговое тестирование		0.5	0.5

70	19.05	Занятие 5.4. Спортивный праздник		0.5	0.5
		ВСЕГО	72	36	36

2.2. Условия реализации программы

Методическое и материально-техническое обеспечение:

№ п/п	Компоненты оснащения учебного кабинета	Что необходимо для реализации программы
1.	Учебно-методические материалы	Дополнительная общеобразовательная обще -развивающая программа «В здоровом теле –здоровый дух»; Календарный учебный график; методические пособия; планы-конспекты занятий.
2.	Дидактические и раздаточные материалы	Тематические презентации: «Здоровый образ жизни и его составляющие»; «Вредные привычки, их негативное влияние на здоровье человека»;
		«Дисциплины лёгкой атлетики. Техника безопасности и правила поведения на занятиях по лёгкой атлетике»; «Роль гимнастических упражнений в физическом развитии человека. Техника безопасности на занятиях гимнастикой»; «Правила игры в волейбол. Техника безопасности на занятиях волейболом»; «Правила игры в баскетбол. Техника безопасности на занятиях баскетболом»
3.	Аудио-видео материалы	Учебные пособия: «Видео уроки по волейболу», «Видео уроки по баскетболу»
4.	Технические средства обучения	Компьютер, проектор, интерактивная доска.

5.	Учебно-практическое оборудование	Спортивный инвентарь: легкоатлетические ба-рьеры (8шт.), эстафетные палочки(4шт.), стойки для прыжков в высоту (2 шт.), мячи для метания(2шт.), измерительная рулетка (1 шт.), секундомер (1 шт.), гимнастические маты(4шт.), скамья гимнастическая (2 шт.), мячи волейбольные (10 шт.), сетка волейбольная (1 шт.), мячи баскетбольные (10 шт.), баскетбольный щит (2 шт.), баскетбольные кольца (2 шт.)
6.	Оборудование(мебель)	Стол(ы)(6 шт.), стулья(12 шт.).

2.3. Формы контроля (аттестации) планируемых результатов

На первом занятии по данной программе педагог отслеживает начальный уровень физического развития каждого обучающегося. По окончании курса программы проводится контроль личного физического развития каждого обучающегося. *Контроль осуществляется методом сравнительного анализа*, сопоставлением исходных данных и итоговых результатов, что позволяет выявить динамику изменений уровня физического развития обучающихся.

В ходе реализации программы, после изучения разделов «Лёгкая атлетика» и «Гимнастика», проводится контроль индивидуальных результатов несовершеннолетних в форме *сдачи контрольных нормативов*, разработанных в соответствии с таблицей норм ВФСКГТО.

При изучении раздела «Спортивные игры» после изучения каждого вида спортивных игр (волейбола, баскетбола) проводится *контроль нормативов по основам технической подготовки*. Оценивание практических игровых навыков и умений происходит в игровой соревновательной деятельности. Результаты фиксируются в протоколе.

2.4. Оценочные материалы

Контроль динамики физического развития обучающихся

Ф.И.обучающегося	первичный	итоговый	Результат контроля
	(дата)	(дата)	
Челночный бег 3х10 (м.)			
Прыжок в длину с места			
Наклон вперёд из положения стоя			
Прессза 1 минуту			

Контрольные нормативы по гимнастике

№	Упражнение	2кл	3-4кл	5кл
1	Наклон вперед из положения сидя	+8 см	+10 см	+12 см
2	Поднимание туловища из положения лежа	15-20 раз	20-25 раз	20-25 раз
3	Планка на предплечьях	30 сек	45 сек	60 сек
4	Приседания	15-20 раз	20-25 раз	20-25 раз

Контрольные нормативы по легкой атлетике

№п/п	Контрольные нормативы	Юноши/ девушки	Результат выполнения, количество		
			2кл	3-4кл	5кл
1.	Челночный бег 3×10 м (сек)	юноши	9,5 10,5	9,0- 10,0	8,59
		девушки	10,0 11,0	9,5 10,5	9,0

2.	Бег на 30 м (сек)	юноши	6,3-7,3	6,0-7,0	5,8
		девушки	6,6-7,6	6,3-7,3	6,0
3.	Бег на 500 м (мин, сек)	юноши	2:45-3:15	2:35-3:05	2:25-2:55
		девушки	2:55-3:25	2:45-3:15	2:35-3:05
4.	Прыжок в длину с места (см)	юноши	120-140	130-150	140-160
		девушки	110-130	120-140	130-150
5.	Прыжок в высоту с места (см)	юноши	30-40	35-45	40-50
		девушки	25-35	30-40	35-45
6.	Метание	юноши	3-4	3-4	4-5
		девушки	2-3	2-3	3-4

Контрольные нормативы по подвижным и спортивным играм

№ п/п	Контрольные нормативы	Юноши/девушки	Результат выполнения, количество		
			2кл	3-4 кл	5кл
1	Баскетбол.Ведение мяча (сек) - дистанция 20 м	юноши	12-15	10-13	8-11
		девушки	13-16	11-14	9-12
2	Баскетбол.Броски в кольцо (попаданий из 10 попыток)	юноши	1-2	2-4	3-5
		девушки	1-2	2-3	3-4
3	Баскетбол.Передачи мяча в парах (за 30 сек)	юноши	8-12	12-16	15-20
		девушки	7-11	11-15	14-18
4	Футбол.Ведение мяча (сек) - дистанция 20 м	юноши	10-13	8-11	7-10
		девушки	11-14	9-12	8-11
5	Футбол.Удары по воротам (попаданий из 5 попыток)	юноши	1-2	2-3	3-4
		девушки	1-2	2-3	3-4
6	Пионербол.Подача	юноши	2-3	3-4	4-5

	(успешных из 5 попыток)	девушки	2-3	3-4	4-5
7	Пионербол. Прием мяча (успешных из 5 попыток)	юноши	2-3	3-4	4-5
		девушки	2-3	3-4	4-5
8	Подвижные игры. Эстафеты с предметами (сек) - дистанция 30 м	юноши	25-35	22-32	20-30
		девушки	28-38	25-35	23-33
9	Подвижные игры. Точность бросков (попаданий из 5 попыток)	юноши	2-3	3-4	4-5
		девушки	2-3	3-4	4-5

2.1. Методические материалы

В ходе реализации программы на занятиях применяются *современные педагогические технологии*:

лично-ориентированная – важна для контроля состояния здоровья каждого обучающегося, выбора темпа и нагрузки; позволяет полнее учитывать подготовленность, индивидуальные возможности и личностные особенности обучающихся;

информационно-коммуникационные – делает занятия более интересными, наглядными и динамичными;

здоровьесберегающие – обеспечивают возможность укрепления здоровья, формирование необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни.

На занятиях активно используются *специфические методы* физического воспитания:

Метод строго регламентированного упражнения–заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой;

соревновательный метод – заключается в использовании соревнований как элемента организации занятия, повышающий его воспитательный эффект.

Достижению целей программы способствуют *общепедагогические* методы физического воспитания:

словесные – включают методические приёмы: беседы, описания, объяснения, пояснения, указания, инструктаж, оценку, обсуждение, убеждение;

наглядные – демонстрация правильной техники, видео показ (целостный или фрагментарный);

игровые – обеспечивают всестороннее, комплексное развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков воспитанников; *практические* – выполнение упражнений с целью овладения навыками, закрепления и отработки изученного.

Оптимальное сочетание данных методов обеспечивает успешную реализацию программы.

Образовательный процесс организуется в форме занятий: теоретических, практических, контрольных. Активно используются для стимулирования мотивации к обучению формы занятий: соревнования, эстафеты, игры.

Алгоритм учебного занятия (продолжительность 40 мин)

Этапы занятия	Краткое содержание этапов занятия	Продолжительность
---------------	-----------------------------------	-------------------

Вводная часть	Построение, приветствие, проверка Внешнего вида обучающихся.	5ми н.
Основная часть	Объявление темы занятия. Разминка: беговые упражнения в движении, обще- развивающие упражнения на месте. Изучение нового материала. Знакомство с новой терминологией и техниками. Закрепление изученного материала в виде отработки специализированных упражнений в соответствии с целью и задачами занятия или во время игры.	30 мин .
Заключительн ая часть	Подведение итогов ,анализ занятия.	5ми н.

Раздел 3. Список используемой литературы

Основная литература

1. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. - М.: Просвещение, 2020. - 190 с.
2. Лях В.И. Физическая культура. 5-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. - М.: Просвещение, 2020. - 240 с.
3. Примерная программа по физической культуре. Начальная школа. - М.: Просвещение, 2022. - 120 с.
4. Степанова О.А. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 7-10 лет. - М.: Школьная пресса, 2019. - 96 с.
5. Анисимова Т.Г. Весёлая физкультура для детей и их родителей. - М.: Академия, 2021. - 88 с.
6. . Ковалько В.И. Школа физкультминуток. 1-4 классы. - М.: Вако, 2020. - 208 с.

Дополнительная

7. Байбородова Л.В. Методика обучения физической культуре. 1-11 классы. - М.: Владос, 2019. - 320 с.
8. БутинБайбородова Л.В. Методика обучения физической культуре. 1-11 классы. - М.: Владос, 20 И.М. Физическая культура. 1-4 классы. Методическое пособие. - М.: Владос, 2021. - 256 с.
9. . Видякин М.В. Начинающему учителю физической культуры. - Волгоград: Учитель, 2020. - 156 с.
10. Кузнецов В.С. Физическая культура. Упражнения и игры для младших школьников. - М.: НЦ ЭНАС, 2022. - 144 с.

Интернет–источники

1. Журнал«Спорт в школе».–<http://spo.1september.ru/>
2. Учительский портал.–<http://www.uchportal.ru/>
3. Физкультура в условиях ФГОС.–<https://fizkultura-fgos.ru/>
4. Физическая культура. Сайт для учителей и преподавателей.–<http://pculture.ru/>