

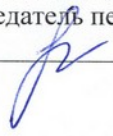


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Толпинская средняя общеобразовательная школа»  
Кореневского района Курской области

РАССМОТРЕНА  
на заседании методического совета  
Протокол от 17.05.2021 г. №5  
Председатель методического совета:  
 С.В. Лубкова

СОГЛАСОВАНА  
Заместитель директора по  
УВР  М. Г. Ляхова.  
17.05.2021 г.

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического совета  
МКОУ «Толпинская средняя  
общеобразовательная школа»  
Протокол от 18.05.2021г. № 6  
Председатель педагогического совета  
 Е.В. Шкодина

УТВЕРЖДЕНА И ВВЕДЕНА В ДЕЙ-  
СТВИЕ приказом МКОУ «Толпинская  
средняя общеобразовательная школа»  
от 19.05.2021 г. №1-95  
Директор школы  В.Г. Гоготов



## Дополнительная общеразвивающая программа

Направленность – Физкультурно-спортивная

«Здоровейка»

(наименование кружка, секции, объединения)

9-12

(возраст детей, на которых рассчитана дополнительная образовательная программа)

**01.06.2021-30.06.2021**

(срок реализации дополнительной образовательной программы)

Количество часов - 10

Составитель: Лубкова Светлана Викторовна,  
учитель географии и биологии  
высшей квалификационной категории

с. Толпино  
2020-2021 учебный год

## ***Пояснительная записка***

***Направленность дополнительной*** общеобразовательной общеразвивающей программы детского объединения «Здоровейка».

Общеизвестно, что основы здоровья человека закладываются в детстве, поэтому сущность физкультурно-оздоровительной работы в дополнительном образовательном учреждении состоит в том, чтобы для каждого обучающегося дошкольного и младшего школьного возраста выбрать подходящую форму двигательной активности. Ведь именно она является основным фактором, определяющим уровень обменных процессов в организме.

Летняя занятость детей сегодня - это не только социальная защита, это еще и пространство для творческого развития, обогащение духовного мира и интеллекта ребенка, что создает условия для социализации молодого человека с учетом реалий современной жизни.

Функционирование летней оздоровительной площадки позволяет получить значительный оздоровительный эффект за счет целесообразного планирования оздоровительных мероприятий, умелой их организации, грамотного подбора кадров, умеющих обеспечить индивидуальный подход к детям, позволит реализовать основные направления деятельности по их оздоровлению.

Данная программа является тематической и осуществляется в рамках направления «Физическое развитие и культура здоровья» и нацелена на укрепление здоровья, развитие физических, духовных сил, обогащение знаниями и новыми впечатлениями детей - дошкольников.

**Актуальность** программы в том, что программа позволяет педагогу концентрировать внимание в настоящее время на укрепление здоровья подрастающего поколения. Программа определяется потребностью обучающихся и их родителей в программах направления «Физическое развитие и культура здоровья».

**Новизна** данной программы определяется повышенным интересом в настоящее время к проблеме физического развития детей раннего и дошкольного возраста и заключается в организации занятости детей в летний период времени, как к мощной форме против безнадзорности, асоциального поведения детей.

**Педагогическая целесообразность** программы «Спортивные ребята» заключается в разработке и применении современных традиционных и инновационных методик в области физического развития и культуры здоровья путем формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

**Отличительной особенностью** данной программы является создание равных условий для занятий физической культурой и спортом, для оздоровления детей, включая детей с ограниченными возможностями здоровья, детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

**Цель:** сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, создание условий для удовлетворения их естественной потребности в движении и физической нагрузке с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей организма обучающегося.

### ***Задачи:***

#### *образовательные*

- учить детей заботиться о своём здоровье и безопасности, соблюдать правила личной гигиены, использовать полученные знания в повседневной жизни.
- совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики.

#### *развивающие*

- развивать внимание, организованность, воображение, фантазию;
- умение управлять своими поступками, чувствами.

#### *воспитательные*

- воспитывать у детей уважительное отношение к здоровому образу жизни;

- умение правильно вести себя в ситуациях, угрожающих здоровью, сознательно избегать их.
- формировать мотивационную сферу гигиенического поведения, стремление сохранять и укреплять своё здоровье.

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной краткосрочной образовательной программы 9 - 12 лет.

В детское объединение принимаются все желающие без предварительного отбора.

**Срок реализации программы** 1 месяц.

1 раза в неделю по 2 учебных часа = 10 часов

Количество обучающихся до 15 человек

**Формы проведения занятий:**

Большая часть времени выделяется на практические упражнения и самостоятельную работу. Задания носят творческий характер и рассчитаны на индивидуальную скорость выполнения. Диагностическая карта, защита творческих работ, спортивный конкурс, соревнование, итоговый отчет.

**Способы определения результативности**

Конкурс, соревнование, эстафета, поход – экскурсия.

**Результативность.**

По окончании краткосрочной образовательной программы предоставляется отчет о работе, проводятся отчетные мероприятия (выставки работ, фотоотчеты, показательные выступления, спортивные соревнования и т.д.)

**Методы обучения:**

Наглядный, словесный, игровой, практический, объяснительно-иллюстрированный, репродуктивный.

**Технологии:** Игровая технология, технология группового, дифференцированного обучения, здоровье сберегающая технология.

**Планируемые результаты обучения:**

- Осознанное отношение к собственному здоровью;
- Владение доступными способами его укрепления;
- Формирование потребности в ежедневной двигательной активности;
- Развитие координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы, общей выносливости.

**Требования к уровню подготовки (Результаты обучения)**

**К концу обучения обучающийся будет:**

*знать:*

- как правильно заботиться о своём здоровье и безопасности;
- соблюдать правила личной гигиены;
- что такое здоровье, основные составляющие его сохранения и собственного благополучия;
- разновидности шагов, бега, прыжков и переходов;
- музыкальную грамоту: ритм, размер, такт и темп;
- методы соединения танцевальных элементов;
- варианты составления композиции.

*уметь:*

- самостоятельно контролировать и оценивать состояние организма;
- выполнять прыжки;
- ориентироваться в пространстве;

- развивать ловкость, внимание, умение двигаться в разных направлениях;
- работать с различными предметами.

## *Содержание изучаемого курса*

### *Учебно-тематический план*

№ Раздела/ темы	Наименование разделов и тем	Всего ча- сов	в том числе	
			теория	практика
1	Вводные занятия	1	1	0
2	Подвижные игры. Беседы о здоровье.	9	2	7
	Всего	10	3	7

### *Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы*

- Наличие специальной методической литературы по педагогике, подвижным играм, беседы о здоровом образе жизни.
- Возможность повышения профессионального мастерства: участие в методических объединениях, семинарах, конкурсах; прохождение курсов.
- Обобщение и распространение собственного опыта работы.

Обучающийся, вне всяких сомнений, настраивается на творческую и плодотворную работу. Моей основной задачей становится развивать этот настрой, не давая ему угаснуть в течение занятия.

#### **Структура занятий**

Вводная часть – разминка, целью которой является подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия. Ее содержание соответствует содержанию традиционного физкультурного занятия: различные виды ходьбы, бега, корригирующие упражнения и т.д. Ей отводится до 3-5 минут.

Основная часть включает комплекс общеразвивающих упражнений и подвижных игр.

По окончании выполнения каждого задания на «станциях», во избежание переутомления, все дети выполняют дыхательные упражнения, элементы зрительной гимнастики, пальчиковой гимнастики, психогимнастические этюды, а также упражнения на релаксацию, которые изучались на предыдущих занятиях и поэтому уже хорошо знакомы детям и могут проводиться ими самостоятельно.

#### **Форма оценки качества реализации программы.**

За период обучения в объединении обучающиеся получают определённый объём знаний и умений, качество которых проверяется в течение года с помощью следующих методов:

- беседы;
- наблюдения;
- анализ открытых занятий;

- опросы обучающихся;
- карточки;

Наиболее распространенной формой контроля является открытое занятие. Оно проводится в конце первого полугодия и в конце второго, что позволяет сравнивать результаты и сделать заключение об эффективности программы.

В процессе обучения применяются различные методы диагностики результативности образовательного процесса.

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

Мячи, обручи, скакалки, теннисные ракетки, кегли, набор для игры «Кольцеброс», мячи-прыгуны, эстафетные палочки. Дидактический материал по теме «Здоровый образ жизни».

#### **Дидактический блок**

Наличие собственных методических и дидактических разработок, рекомендаций, пособий

Для детского объединения «Здоровейка» разработала дидактические материалы:

##### 1. Кроссворды

На занятиях, обучающимся раздаются кроссворды, и они отвечают на вопросы и записывают ответы в пустые клеточки.

##### 1. Презентации

Презентации картинки (изображение - неотъемлемая часть), наличие текстов, анимации, различных графиков, видео файлов, звуковых файлов, всё это и есть составляющие, которые помогают обучающимся понять и усвоить новые знания в более легкой и интересной форме. Также главное отличие от подобных мультимедийных файлов - это непосредственное управление.

##### 1. Красочные карточки.

Карточки после пройденных тем, на открытом занятии.

##### 1. Буклеты

Буклеты по технике безопасности в цветном виде, лежат на каждом рабочем месте обучающегося это позволяет запомнить материал визуально быстрее.

#### **Список литературы**

1. В. Сулим «Детский фитнес» физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет Творческий Центр Сфера 2016 год.
2. Е. В. Сулим «Детский фитнес» физкультурные занятия для детей 5 – 7 лет Творческий Центр Сфера 2017 год.
3. О. Ф. Горбатенко «Физкультурно оздоровительная работа в ДОУ» Учитель, 2008 г.
4. А. И. Буренина «Ритмическая мозаика» Санкт - Петербург. 2017 г
5. Н. А. Фомина. «Сказочный театр физической культуры» физкультурные занятия для дошкольников в музыкальном ритме сказок. Волгоград: Учитель, 2011 г
6. Журнал «Инструктор по физкультуре» за 2016 год №4. №5. №7. издательство «ТЦ Сфера»
7. Е. А. Бабенко . О. М . Федоровская «Игры которые Лечат» для детей от 5 до 7 лет . издательство «ТЦ Сфера» 2016 г
8. Е. А . Алябьева . «Нескучная гимнастика» для детей 5 – 7 лет. . издательство «ТЦ Сфера» 2014 г
9. Л. И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика» комплексы упражнений для детей 3 – 7 лет. 2016 год

### *Календарно-тематический план*

№ п/п	СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ		Темы занятий
	план	факт	
<b>Введение 1 час</b>			
1	02.06		Вводное занятие. История развития подвижных игр
<b>Подвижные игры. Беседы о здоровье 9 часов</b>			
2	02.06		«Страна детства» к международному дню защиты детей.
3	09.06		Беседа «Наши верные друзья» Игры-эстафеты
4	09.06		Беседа «Здоровым быть здорово» Подвижные игры «Самолеты»
5	16.06		Викторина «Путешествие в страну Витамицию» «Передай мяч поверху», Игра «Ловишки с лентами»
6	16.06		Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» Беседа «Чистота залог здоровья» «Соревнование скороходов», «Быстрые и ловкие»
7	23.06		Разучивание общеразвивающих упражнений с короткой скакалкой «Чемпионы скакалки», «Удочка»
8	23.06		Беседа «Где прячется здоровье?» Подвижная игра «Найди свой цвет» Игра «Колокольчик»
9	30.06		Игра «Путешествие в страну ЗДОРОВЬЯ»
10	30.06		Флешмоб «Здоровье в движении».