

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Грязовецкого
муниципального округа Вологодской области
«Сидоровская школа»**

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета
Протокол № 10
от 31 мая 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Сидоровская школа»
Зимина Т.А.

Приказ № 128
от 31 мая 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
««Мир движения и здоровья»»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст детей: 5-11 лет

Срок реализации: 1 год

Автор – составитель: Кузнецова Ольга Николаевна,
педагог дополнительного образования

**с. Сидорово
2024**

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1.1. Пояснительная записка.

Нормативно – правовой аспект. Дополнительная общеобразовательная программа составлена в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ (с последующими изменениями)
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 "О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года"
- Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 года № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 года № 122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства», на период до 2027 года
- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 года № 809 «Об утверждении основ государственной политики в укреплении традиционных российских духовно-нравственных ценностей»
- Указ Президента Российской Федерации от 22 ноября 2023 года № 875 «О проведении в Российской Федерации Года семьи»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» утвержден протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту "Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3 (с изменениями)
- «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 (зарегистрирован в Минюсте 26.09.2022 года)
- «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 ноября 2019 г. N 467 (зарегистрирован в Минюсте РФ 6 декабря 2019 года)
- «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. N 882/391

(зарегистрирован в Минюсте 10 сентября 2020 года) (с изменениями от 21.02.2022 № 150/89)

- «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816

- «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28

- Устав МБОУ «Сидоровская школа»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир движения и здоровья» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Подвижные игры – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны младшему школьнику. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов.

Подвижные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорённой в правилах. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. Все свои жизненные впечатления и переживания младшие школьники отражают в условно-игровой форме, способствующей конкретному перевоплощению в образ. Игровая ситуация увлекает и воспитывает младшего школьника, а встречающиеся в некоторых играх зачины, диалоги непосредственно характеризуют персонажей и их действия, которые надо умело подчеркнуть в образе, что требует от детей активной умственной деятельности. В играх, не имеющих сюжета и построенных лишь на определённых игровых заданиях, также много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы младшего школьника.

1.2.Цель

Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей младшего возраста

Задачи:

- Пропаганда здорового образа жизни.
 - Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью.
 - Отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
 - а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
 - б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .
- Программа рассчитана на 17 часов в год 0.5 часа в неделю.
 Направленность: физкультурно-спортивная
 Возраст детей: 5-11 лет
 Наполняемость групп: 5-17 человек

1.3. Учебный план, содержание программы:

№ п./п.	Тема	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие, инструктажи.	1	0,5	0,5	-
2.	Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей, эстафеты	7	2	5	Тестирование координационных способностей
3	Катание на лыжах.	5	1	4	Лыжная эстафета «Дорожка здоровья»
4	Игры с мячом	4	0,5	3,5	Соревнования «Мой веселый мяч»
Всего		17	4	13	

Содержание: 1 раздел Вводное занятие, инструктажи.

Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса. Беседа: «Мир движений и здоровье». Правила игр. Строевые упражнения.

Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.

2 раздел Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей, эстафеты: «Беседа о гигиене». Правила игр. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей

Беседа-практикум: Составление упражнений для утренней гимнастики.

ОРУ без предметов. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.

Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».

Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры. Игровые правила.

Отработка игровых приёмов. Эстафета по кругу. Самостоятельные игры.

Беседа: «Чтоб здоровыми остаться надо...». Равномерный бег.

Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Комбинированная эстафета.

Прыжки. Подвижные игры. Эстафета с прыжками с ноги на ногу.

Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый». Прыжки. Подвижные игры. Эстафета с прыжками через движущее препятствие.

Перетягивание каната. Беседа «Красивая осанка». Весёлые старты. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Эстафета с мячами, скакалками

3 раздел Катание на лыжах.

ТБ на уроках лыжной подготовки. Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры. Катание на лыжах. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Эстафета на лыжах.

4 раздел Игры с мячом

Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Эстафета прыжками. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Соревнования на точность броска мяча в корзину.

Практический раздел: Русские народные игры: «У медведя во бору», «Кот и мышь», «Горелки», «Большой мяч», «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами», «Наседка и коршун», «Удар по веревочке», «Пятнашки»,

Подвижные игры: «Кто подходил», «Волк во ров», «Салки», «Класс смирно!», «Запрещенное движение», «К своим флажкам», «Карлики и великаны», «Найди себе пару», «У ребят порядок строгий», «Кочка, дорожка, копна», «Охотники и утки», «Метко в цель», «Шишки, желуди, орехи», «Совушка», «Удочка», «Перемена мест», «Космонавты», «Зайцы в огороде», «Здравствуйте», «Догони меня», «Вызов номеров», «День и ночь», «С кочки на кочку», «Кот и мыши»

Игры на развитие памяти, внимания, воображения «Запомни порядок», «Художник», «Все помню», «Море волнуется», «Запрещенное движение», ОРУ с использованием скороговорок, «Два мороза», эстафеты с примерами на сложение и вычитание, «Угадай чей голосок».

Игры на свежем воздухе с зимним инвентарем санками, лыжами, клюшками.

Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- воспитание у учащихся потребности к здоровому образу жизни, к систематическим занятиям физическими упражнениями. Воспитание

дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций. Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.

Метапредметные результаты:

- приобретение учащимися знаний о способах и особенностях движений и передвижений человека; о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем; об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;

о причинах травматизма и правилах его предупреждения. Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки; организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры; уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

- развитие у учащихся умений и навыков: активно играть, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

- У выпускника начальной школы выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми, сформировано начальное представление о культуре движения. Младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья.

2. Комплекс организационно-педагогических условий:

2.1. Календарный учебный график

Содержание	Разновозрастная группа 5-11 лет
Кол-во групп	1
Режим работы	14:00 – 14:40
Начало учебного года	2 сентября 2024года
График летних каникул	01.06.2025 - 31.08.2025
Окончание учебного года	26.05.2025
Продолжительность уч. года, всего, в том числе:	17 недель
I полугодие	8 недель
II полугодие	9 недель
Продолжительность учебной недели	1 час в две недели
Занятия в группе	Во второй половине дня

Продолжительность занятий	40 минут
Перерыв между уроками и занятием	60 минут

2.2. Условия реализации программы:

В результате освоения предметного содержания программы у обучающихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В объединении обучающихся, необходимо распределить на группы по физическому развитию. Данная программа предусматривает теоретические, практические, игровые занятия. При подборе средств и методов практических занятий нужно иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому занятия должны быть комплексными, в содержание которых включаются упражнения различных видов спорта - легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры.

Минимально допустимый уровень квалификации руководителя кружка:

Соответствие образования профилю программы	Среднее специальное педагогическое
Профессиональная категория педагога	1 категория
Уровень соответствия квалификации	Образование педагога соответствует профилю программы

2.3. Формы аттестации: Система оценки достижения планируемых результатов. Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является специализированное тестирование, педагогическое наблюдение учащихся и зачетные упражнения. Перечень зачетных мероприятий, игр, упражнений для отслеживания результатов:

- Тестирование координационных способностей
- Спортивно-игровое занятие «Весёлые старты»
- Игровое занятие «Дорожка здоровья»
- Игровое занятие «Старты здоровья»
- Познавательно-театрализованное занятие «Путешествие в страну Здравяку»
- Итоговое тестирование

2.4. Оценочные материалы

Методики выявления уровня компетентности обучающихся в результате освоения дополнительной образовательной программы.

Цель: определить уровень освоения дополнительной образовательной программы обучающимися 1 года обучения.

Сроки диагностики: вводная – октябрь, итоговая апрель.

Параметры диагностирования:

- I. Ключевые компетенции по трем направлениям,
- II. Метапредметные компетенции по 6 направлениям
- III. Предметные компетенции.

Шкала оценки (уровень): В – высокий (проявляется полностью); В/с – выше среднего (проявляется большая часть показателей); С - средний (проявляется половина из перечисленных показателей); Н/с – ниже среднего (проявляется минимум показателей или совсем не проявляется)

Методика оценки ключевых компетенций

№	Компетенции	Показатели уровня сформированности	Средства контроля
1.1	Компетенции самопроявления Проявляет способность к саморазвитию. Управляет своим эмоциональным состоянием. Умеет сконцентрироваться, мобилизоваться. Стремится к конечному результату. Проявляет силу воли. Проявляет уверенность в своих силах. Самодостаточен. Способен сконцентрироваться на выполнении задания Способен к самоконтролю и рефлексии. Знает свои сильные и слабые стороны.	9-10 показателей высокий уровень; 6-8-выше среднего; 5 -средний; 1-4 –ниже среднего	Наблюдение, тестирование, контрольное задание, самооценка.
1.2	Информационная компетенция Способен работать с разнообразной информацией. Умеет использовать ИКТ-технологии. Умеет пользоваться собранной информацией: анализировать, обобщать, делать выводы.	3- высокий уровень; 2-выше среднего; 1 -средний; 0–ниже среднего	Наблюдение, тестирование, контрольное задание, самооценка.
1.3	Коммуникативная компетенция Способен высказывать свое мнение. Умеет публично выступать. Понимает, как вести себя с взрослыми и ровесниками. Комфортно чувствует себя в коллективе сверстников. Эмоционально привязан к родителям и взрослым. Понимает, что нельзя высмеивать, обижать, дразнить Способен работать в группе. Понимает ценность своей активности. Осознаёт ценность языкового и речевого развития. Способен побуждать других людей работать сообща ради достижения поставленной цели. Способен проявлять эмпатию, чувствительность к эмоциональному состоянию собеседников. Проявляет гибкость, способность адекватно менять свое поведение в зависимости от ситуации.	10-12 показателей высокий уровень; 7-9-выше среднего; 5-6 -средний; 1-4 –ниже среднего	Наблюдение, тестирование, контрольное задание, самооценка.

Тесты для определения способности к равновесию.

Для оценки комплексного проявления координационных способностей школьников используется тест «Три кувырка вперед». Школьник встает у матов, уложенных в длину, приняв основную стойку. По команде он выполняет без остановки три кувырка вперед, стремясь сделать это за минимальный промежуток времени. После каждого кувырка принимается основная стойка. Фиксируется время выполнения задания и оценка результата.

Таблица 1.

Возраст,	Уровень развития
----------	------------------

лет	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
мальчики					
6	10,1	10,0-9,7	9,6-7,8	7,7-6,6	6,5
7	9,9	9,8-9,1	9,0-7,2	7,1-6,4	6,3
девочки					
6	9,6	9,5-8,1	8,2-6,2	6,3-5,5	5,6
7	9,4	9,3-8,5	8,4-6,7	6,6-5,9	5,8

Для оценки динамического равновесия используется тест балансирования на гимнастической скамейке в двух вариантах.

1 вариант – испытуемый должен выполнить на узкой поверхности гимнастической скамейке четыре поворота, не падая. Результат – время выполнения с точностью до 0,1 секунд.

2 вариант – испытуемый за 20 секунд должен выполнить как можно больше поворотов на узкой поверхности скамейки, не падая с неё. Результат – кол-во поворотов с точностью до полуоборота за 20 секунд.

Таблица 2

возраст	Уровень развития			
	низкий	средний	выше среднего	высокий
1 вариант				
6	22,0	19,0	17,0	14,5
7	21,0	18,5	16,0	14,0
2 вариант				
6	5	5	6,5	8
7	4,5	4,5	6	7

Таблица уровня физической подготовленности

класс	Контрольные упражнения	Уровень					
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
		Мальчики			Девочки		
1	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
2		14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
1	Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
2		Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола

2.5. Методическое обеспечение программы

Дидактическое обеспечение

Дидактические материалы должны соответствовать содержанию программы, целям обучения, уровню подготовленности обучающихся, их возрастным и индивидуальным особенностям, санитарно-эпидемиологическим требованиям. Дидактический материал представлен в следующем виде: инструкции по безопасности, правила вида спорта).

Методическое обеспечение программы

Для решения задач, поставленных в программе, необходимо:

- использовать различные методические приёмы обучения;
- учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей;
- давать материал в системе, от простого к сложному;
- учитывать местные условия, возможности заготовки материала, национальные традиции;
- сочетать коллективные и индивидуальные формы и способы работы детей на занятиях.

Методы обучения используются в сочетании. Словесные методы: рассказ, лекция, анализ, обсуждение. Наглядные методы, применяемые на занятиях: показ, демонстрация. Практические методы: игровой, соревновательный, практические упражнения (для освоения техники и тактики, для воспитания и развития физических качеств).

Формы и режим занятий. Основная организационная форма проведения занятия – групповое или индивидуальное занятие продолжительностью 2 академических часа. Нагрузку на занятия нужно увеличивать постепенно, учитывая индивидуальные особенности обучающихся.

Формы работы на занятиях:

- командная;
- групповая;
- индивидуальная.

Формы подведения итогов реализации программы:

- входной контроль. Проводится в начале обучения по программе.
- промежуточная аттестация. Проводится по завершению программы.

Формы проведения занятий:

- тренировочные занятия;
- беседы;
- лекции;
- спортивные конкурсы;
- соревнования.

Формы подведения итогов по разделам, темам:

- контрольные испытания.

2.6. Материально-техническое оснащение

Материально-техническая база: стол, -стулья; -магнитофон; -подбор игр на развитие эмоциональной сферы ребенка; -настольные игры; - спортивный инвентарь; - мячи волейбольные, - набивные мячи; - скакалки; - лыжи
Форма подведения итогов: Наблюдение, открытое занятие

2.7. Блок «Воспитание»

Целевой раздел:

Воспитательная работа в рамках данной дополнительной общеразвивающей программы направлена на создание условий для формирования уважительного отношения к истории и культуре своего народа, понимания их своеобразия и ценности, формирование чувства сопричастности к своему народу. Кроме того, воспитательная работа формирует у учащихся сознательное отношение к своей

жизни, окружающим людям и явлениям, позволяет объединить детей и взрослых в рамках общих мероприятий.

Воспитательный компонент программы реализуется на следующих уровнях: на учебных занятиях: - с первых занятий педагог создает условия для установления доверительных отношений между взрослым и учащимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб педагога.

- учащиеся знакомятся с законами жизни в детском объединении, правилами общения со старшими (педагогами) и сверстниками (учащимися), принципами учебной дисциплины и самоорганизации.

- с целью создания условий для самореализации детей на занятиях используются игровые элементы, стимулирующие инициативность и активность детей; моральное поощрение инициативы и творчества; продуманное сочетание индивидуальных, групповых и коллективных форм деятельности для создания благоприятных социально-психологических условий свободного межличностного общения. Народные игры и игровые ситуации помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в коллективе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия.

Цель воспитательной работы – создание условий для развития творческой, нравственной, гармоничной, активной личности, способной к самореализации.

Содержательный раздел: Календарный план воспитательной работы

К новым успехам			
Воспитание понимания ценности знаний и практических навыков, стремление к самосовершенствованию			
Событие	Форма	Решаемые задачи	Сроки
День спорта	Весёлые старты: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!»	Пропаганда здорового образа жизни. Развитие личности ребёнка на основе овладения физической культурой.	сентябрь
День народного единства	Спортивные конкурсы и игры	Воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления. Воспитание «здорового духа соперничества».	Ноябрь
23 февраля. посвящается	Конкурсная программа: « Аты-баты, мы будущие солдаты»	Пропаганда физической культуры и спорта, как средство укрепления здоровья школьников. Вовлечение обучающихся к занятиям физической культурой и спортом с целью укрепления здоровья. Формирование навыков здорового образа жизни. Воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления.	Февраль
День здоровья	Весёлые старты: «За здоровый образ жизни»	развивать основные физические качества; пробудить интерес у детей к занятиям физической культурой и спортом; способствовать сплочению коллектива.	Апрель
День Победы	Час мужества: «О Родине, о мужестве,	Воспитание чувства гордости за свою страну, доброты, милосердия, справедливости,	Май

Информационные ресурсы и литература:

№ п/п	Методические материалы
1.	Гостюшин А.В. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
2.	Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.
3.	Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4.	Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
5.	http://vashechudo.ru/ игры зимой