

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
АДМИНИСТРАЦИИ ПОРОНАЙСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
имени Л. В. Смирных с.ЛЕОНИДОВО**

Рассмотрена на заседании
методического совета
от «19» августа 2024 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ с. Леонидово
_____Харина О.Е.
Приказ № 319 от «19» августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

«Здоровейка!»

Направленность: физкультурно-спортивная.
Уровень освоения: стартовый.
Адресат программы: 7-11 лет.
Срок реализации программы: 1 год.

Разработчик программы:
Исманов Дмитрий Иванович
Педагог дополнительного образования

с. Леонидово

2024

Содержание

| | | |
|-----------|---|--------------|
| 1. | Комплекс основных характеристик программы..... | 3-12 |
| 1.1. | Пояснительная записка | 3-4 |
| 1.2. | Цель и задачи программы..... | 4 |
| 1.3. | Содержание программы | 5 |
| 1.3.1. | Учебный план..... | 5-6 |
| 1.3.2. | Содержание программы | 6-12 |
| 1.4. | Планируемые результаты | 12 |
| 2. | Комплекс организационно-педагогических условий | 12-28 |
| 2.1 | Календарный учебный график..... | 12 |
| 2.2 | Условия реализации программы | 13-14 |
| 2.2.1 | Кадровое обеспечение | 13 |
| 2.2.2. | Материально-техническое оснащение программы..... | 13 |
| 2.2.3. | Информационно-методическое обеспечение..... | 13-14 |
| 2.3. | Формы аттестации | 14-15 |
| 2.4. | Оценочные материалы..... | 15 |
| 2.5. | Список литературы | 15-17 |
| 2.6. | Приложение | 18 |
| 2.6.1 | Приложение 1..... | 18 |
| 2.6.2. | Приложение 2..... | 22 |
| 2.6.3. | Приложение 3..... | 24 |
| 2.6.4. | Приложение 4..... | 26 |

1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка.

Программа «Здоровейка» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа «Здоровейка» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Она может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Актуальность программы

Актуальность программы заключается в том, что реализация программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья, обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма:

- улучшению функционального состояния организма;
- повышению физической и умственной работоспособности;
- снижению заболеваемости.

Язык реализации программы: государственный язык РФ – русский.

Тим программы: одноуровневая.

Уровень сложности программы: стартовый.

Адресат программы: программа актуальна для учащихся от 7 до 11 лет.

Набор учащихся осуществляется по желанию детей и по личному заявлению родителей (законных представителей).

Условие набора - пакет необходимых документов:

- медицинская справка, дающая допуск к занятиям с физическими нагрузками
- заявление родителей.

Состав группы учащихся - переменный. Отсев происходит по причине болезни, перемены места жительства или детских интересов.

Наполняемость группы – от 8 до 15 человек.

Объём и сроки освоения программы, режим занятий.

| Период | Продолжительность занятий | Кол-во занятий в неделю | Кол-во часов в неделю | Кол - во недель | Кол-во часов в год |
|--------------------------|---------------------------|-------------------------|-----------------------|-----------------|--------------------|
| 1 год обучения 2024-2025 | 1 академ. час (40 минут) | 1 | 1 | 34 | 34 |
| Итого по программе | | | | | 34 |

Форма обучения: очная.

1.2.Цель и задачи программы.

Цель реализации программы: развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой и оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности через систематические занятия основными видами спорта.

Для достижения поставленной цели решаются следующие задачи:

Предметные

- сформировать представление: о влиянии физических упражнений на организм человека, тренировки как процесса совершенствования функций организма; ЗОЖ, гигиене, режиме дня и питания, профилактике травматизма;
- обучить комплексам физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- познакомить с техникой и тактикой различных видов спорта.

Метопредметные

- формировать навыки дисциплины и самоорганизации;
- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);
- совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений.

Личностные

- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

1.3. Содержание программы.

1.3.1. Учебный план

| № п/п | Название разделов, тем | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля по разделам* |
|-----------|---|------------------|------------|------------|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Введение | 1 | 0,5 | 0,5 | |
| 1.1. | Вводное занятие. | 1 | 0,5 | 0,5 | Сдача нормативов ОФП (Приложение 1) |
| 2. | Гимнастика | 5 | 1 | 4 | |
| 2.1. | Техника безопасности. Вводное занятие. | 1 | 1 | 0 | Педагогическое наблюдение |
| 2.2. | Построение и перестроение | 1 | 0 | 1 | Педагогическое наблюдение |
| 2.3. | Общеразвивающие и акробатические упражнения | 1 | 0 | 1 | Педагогическое наблюдение |
| 2.4. | Общеразвивающие и акробатические упражнения (закрепление) | 1 | 0 | 1 | Педагогическое наблюдение |
| 2.5. | Упражнения на снарядах | 1 | 0 | 1 | Сдача нормативов гимнастика (Приложение 2) |
| 3. | Легкая атлетика | 8 | 1 | 7 | |
| 3.1. | Знакомство с техниками в легкой атлетике | 1 | 0,5 | 0,5 | Самоанализ |
| 3.2. | Бег на короткие дистанции | 1 | 0,5 | 0,5 | Самоанализ |
| 3.3. | Кросс | 1 | 0 | 1 | Соревнования |
| 3.4. | Бег | 1 | 0 | 1 | Самоанализ |
| 3.5. | Прыжки в длину | 1 | 0 | 1 | Самоанализ |
| 3.6. | Прыжки в высоту | 1 | 0 | 1 | Самоанализ |
| 3.7. | Метание | 1 | 0 | 1 | Педагогическое наблюдение |
| 3.8. | Эстафетный бег | 1 | 0 | 1 | Соревнования по эстафетному бегу (Приложение 3) |
| 4 | «Подвижные игры» | 9 | 1 | 8 | |
| 4.1. | Командные игры | 2 | 0,5 | 1,5 | Самоанализ |

| | | | | | |
|-----------|---|-----------|------------|-------------|--|
| 4.2. | Игры с мячом | 2 | 0 | 2 | Самоанализ |
| 4.3. | Игры с бегом | 2 | 0,5 | 1,5 | Самоанализ |
| 4.4. | Игры коренных народов Сахалина | 3 | 0 | 3 | Педагогическое наблюдение |
| 5. | Лыжная подготовка | 10 | 1 | 9 | |
| 5.1. | Правила безопасности. Техники ходьбы на лыжах. | 1 | 0,5 | 0,5 | Самоанализ |
| 5.2. | Одновременный бесшажный ход. | 1 | 0,5 | 0,5 | Самоанализ |
| 5.3. | Одновременный однашажный ход. | 1 | 0 | 1 | Самоанализ |
| 5.4. | Одновременный двухшажный ход. | 1 | 0 | 1 | Самоанализ |
| 5.5. | Спуск | 1 | 0 | 1 | Самоанализ |
| 5.6. | Передвижение | 1 | 0 | 1 | Самоанализ |
| 5.7. | Подъем | 1 | 0 | 1 | Самоанализ |
| 5.8. | Повторное передвижение по кругу 150- 200 м. | 1 | 0 | 1 | Самоанализ |
| 5.9. | Торможение и поворот. | 1 | 0 | 1 | Самоанализ |
| 5.10. | Лыжная эстафета | 1 | 0 | 1 | Лыжная эстафета (Приложение 4) |
| 6. | Итоговые занятия | 1 | 0 | 1 | |
| 6.1. | Сдача нормативов | 1 | 0 | 1 | Сдача нормативов ОФП (Приложение 1) |
| | Всего часов: | 34 | 4,5 | 29,5 | |

1.3.2. Содержание учебной программы

Раздел 1. Введение

Тема 1.1. Вводное занятие.

Теория

Лекция. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой. Режим дня и питания.

Практика:

Коллективная форма работы. Бег обычный; по прямой и дугам; змейкой (с высоким подниманием колен); широким, мелким шагом с захлестыванием голени;

скрестным шагом; прыжками, замедляясь и ускоряясь; с перепрыгиванием препятствий.

Работа в группах. Сдача нормативов на выявление общей физической подготовки (Приложение 1)

Раздел 2. «Гимнастика»

Тема 2.1. Техника безопасности. Вводное занятие.

Теория.

Лекция. Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки. Тренировка как процесса совершенствования функций организма.

Тема 2.2. Построение и перестроение

Практика.

Коллективная работа: упражнения для развития гибкости, наклоны; растяжки, упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах, упражнения с гимнастическими палками, пружинистые наклоны, упражнения с гимнастическими скамейками.

Работа в группах: построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя.

Тема 2.3. Общеразвивающие и акробатические упражнения

Практика:

Работа в группах: строевые, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, переворот в сторону, стойка на руках с помощью, гимнастические упражнения на снарядах.

Тема 2.4. Общеразвивающие и акробатические упражнения(закрепление)

Практика:

Коллективная работа: упражнения для развития гибкости: наклоны, растяжки, упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах, упражнения с гимнастическими палками, пружинистые наклоны, упражнения с гимнастическими скамейками. Работа в парах: строевые, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, переворот в сторону, стойка на руках с помощью, гимнастические упражнения на снарядах.

Тема 2.5. Упражнения на снарядах

Практика:

Коллективная работа: упражнения для развития гибкости.

Работа в группах: строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и

разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание. Сдача нормативов (Приложение 2)

Раздел 3. «Легкая атлетика»

Тема 3.1. Знакомство с техниками в легкой атлетике

Теория

Лекция. Тренировка как процесса совершенствования функций организма.

Гигиена. Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника.

Техника метания.

Практика

Работа в группах: медленный бег

Тема 3.2. Бег на короткие дистанции

Теория

Лекция. Тренировка как процесса совершенствования функций организма.

Гигиена. Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника.

Техника метания.

Практика

Коллективная работа: упражнения на развитие силовой выносливости (подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке, работа с гантелями, работа с гирей, работа со штангой, подтягивание из вися угла). Работа в группах: бег на короткие дистанции до 60 м., медленный бег.

Тема 3.3. Кросс

Практика

Коллективная работа: упражнения на развитие силовой выносливости (подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке, работа с гантелями, работа с гирей, работа со штангой, подтягивание из вися угла).

Индивидуальная работа: кросс 1000 - 1500 м., низкий старт, финиширование.

Тема 3.4. Бег

Практика

Коллективная работа: упражнения на развитие силовой выносливости (подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке, работа с гантелями, работа с гирей, работа со штангой, подтягивание из вися угла).

Индивидуальная работа: бег на короткие дистанции до 100 м., низкий старт, финиширование.

Тема 3.5. Прыжки в длину

Практика

Коллективная работа: упражнения на развитие силовой выносливости: подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке, работа с гантелями, работа с гирей, работа со штангой, подтягивание из виса углом. Работа в группах: прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись», прыжок в длину с разбега.

Тема 3.6. Прыжки в высоту

Практика

Коллективная работа: упражнения для формирования правильной осанки, висы на гимнастической стенке, развитие силовых способностей. Работа в группах: прыжки в высоту способом «перекидной», прыжки в высоту с разбега.

Тема 3.7. Метание

Практика

Коллективная работа: лазание по гимнастической стенке, прыжковые упражнения.

Работа в группах: метание малого мяча с разбега, метание гранаты в цель и на дальность.

Тема 3.8. Эстафетный бег

Практика

Эстафетный бег (коллективная работа) Приложение 3

Раздел 4. «Подвижные игры»

Тема 4.1. Командные игры

Теория

Влияние физических упражнений на организм человека, тренировки как процесса совершенствования функций организма; ЗОЖ. Правила игры.

Практика

Работа в группах: беговые упражнения. Организация игр: «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета».

Тема 4.2. Игры с мячом

Практика

Работа в командах. Организация игр: «Мяч - среднему», «Мяч - капитану», эстафета с ведением и броском мяча, «Летучий мяч», «Перестрелка»

Тема 4.3. Игры с бегом

Теория

Влияние физических упражнений на организм человека, тренировки как процесса совершенствования функций организма; ЗОЖ. Правила игры.

Практика

Коллективная работа: упражнения на развитие силовой выносливости (подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке). Работа в группах: организация игр: «Прорыв», «Бегуны», «Пятнашки», «Салки с заслоном», «Эстафеты устенки».

Тема 4.4. Игры коренных народов Сахалина

Практика

Работа в командах. Организация игр: «Хейро», «Олени и пастухи», «Куропатки и охотники», «Льдинки, ветер и мороз», «Ручейки и озера», «Рыбаки и рыбки»

Раздел 5. «Лыжная подготовка»

Тема 5.1. Правила безопасности. Техники ходьбы на лыжах.

Теория

Лекция. Правила безопасности. Основы техники ходьбы на лыжах. Гигиена занятий и режим дня спортсмена лыжника. Безопасность к местам проведения занятий, одежде, обуви и инвентарю. Влияние погодных условий на тренировочный процесс. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, ранах, обморожении.

Практика

Работа в группах. Одновременный бесшажный ход.

Тема 5.2. Одновременный бесшажный ход.

Теория

Одновременный бесшажный ход.

Практика

Работа в группах.

Одновременный бесшажный ход. Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км

Тема 5.3. Одновременный одношажный ход.

Практика

Работа в группах.

Одновременный одношажный ход. Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км

Тема 5.4. Одновременный двухшажный ход.

Практика

Работа в группах. Одновременный двухшажный ход». Имитационные

упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км

Тема 5.5. Спуск

Практика

Работа в группах.

Спуск в низкой стойке (крутизна склона 4-6 градусов, длина 40-60м.) Торможение «пругом». Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км

Тема 5.6. Передвижение

Практика

Работа в группах.

Передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50м.». Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км

Тема 5.7. Подъем

Практика

Работа в группах.

Подъему по склону «полуелочкой», «полулесенкой». Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км

Тема 5.8. Повторное передвижение по кругу 150- 200 м.

Практика

Работа в группах.

Повторное передвижение 150-200м. (2-3 раза.) Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км

Тема 5.9. Торможение и поворот.

Практика

Индивидуальная работа. Комбинированное торможение спусков. Поворот махом на месте. Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км

Тема 5.10. Лыжная эстафета

Практика

Работа в командах. Повторное передвижение по кругу 150- 200 м. Лыжные эстафеты (по кругу 300-400 м). Приложение 4

Раздел 6. Итоговые занятия

Тема 6.1. Сдача нормативов

Практика

Работа в группах. Сдача нормативов на выявление общей физической подготовки (Приложение 1).

1.4. Планируемые результаты:

В результате освоения программы, учащиеся:

Предметные результаты:

- получают представление: о влиянии физических упражнений на организм человека, тренировки как процесса совершенствования функций организма; о здоровом образе жизни, гигиене, режиме дня и питания, профилактике травматизма;
- будут обучены комплексам физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- овладеют техникой и тактикой различных видов спорта.

Метапредметные результаты:

- станут более организованными и дисциплинированными;
- разовьют свои двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);
- разовьют такие качества как: психологическая устойчивость, физическая сила, выносливость, быстрота принятия решений.

Личностные результаты:

- разовьют волевые и нравственные качества, определяющие формирование личности ребёнка;
- будет сформирована потребность в систематических занятиях физкультурой спортом.

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график.

| № группы | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Кол-во учебных недель | Кол-во дней | Кол-во часов | Режим занятий | Продолжительность каникул |
|-----------------|----------------------------|-------------------------------|------------------------------|--------------------|---------------------|---|---|
| 1 | 01.09.2023 | 30.05.2024 | 34 | 34 | 34 | 1 раз в неделю по 1 академ. часу (40 минут) | 28.10.24 - 05.11.24 30.12.24 - 10.01.25 23.03.24 - 02.04.25 |

2.2. Условия реализации программы.

2.2.1. Кадровое обеспечение.

Реализация дополнительной общеразвивающей программы «Здоровейка» осуществляется педагогом дополнительного образования, имеющим среднее профессиональное или высшее профессиональное (педагогическое) образование, соответствующее **физкультурно-спортивной направленности** и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональном стандарте по должности «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

2.2.2. Материально-техническое оснащение программы:

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- стадион;
- универсальная спортивная площадка;
- мячи для футбола – 10 шт.;
- мячи для волейбола - 10 шт.;
- мячи для баскетбола - 10 шт.;
- набивные мячи - 15 шт.;
- мячи для метания – 30 штук;
- гимнастические палки – 20 шт.;
- спортивные гранаты – 60 шт.;
- эстафетная палка – 5 шт.;
- лыжи, лыжные ботинки, палки - 20 комплектов;
- секундомер - 3 шт.;
- гимнастическая скамейка – 5 шт.;
- таблицы «Техника передвижений игрока» - 1 шт.;
- таблицы «Техника основных элементов игры в волейбол» - 1 шт.;

2.2.3. Информационно-методическое обеспечение.

В качестве основного методического пособия на сегодняшний день используется учебное пособие Ашмарин Б.А. «Теория и методика физического воспитания».

Кроме того, автором программы используются пособия: Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. «Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения», Врублевский, Е. П. «Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах».

Образовательный процесс по программе организуется в очной форме. Основная форма организации образовательного процесса – групповая. На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, получают краткие знания по гигиене. На теоретических занятиях используются методы: рассказ, беседа, диалог. На практических занятиях

обучающиеся выполняют упражнения, направленные на развитие физических качеств, проводятся подвижные игры, выполняют контрольные нормативы, участвуют в соревнованиях.

Методы обучения:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.).

Типы занятий:

- с образовательно-познавательной направленности;
- образовательно-предметной направленности;
- образовательно-тренировочной направленности.

Виды занятий:

- лекция;
- беседа;
- занятие-игра;
- занятие-тренировка;
- соревнование;
- комплексные занятия.

Формы организации деятельности:

- индивидуальная;
- работа в команде (группах);
- коллективная;
- работа в парах.

2.3. Формы аттестации:

С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам проводятся вводная, промежуточная, текущая и итоговая аттестации.

1.Входной контроль (сентябрь).

Цель: изучение базовых возможностей учащихся объединений.

Проводится в форме сдачи нормативов ОФП.

2.Промежуточный контроль (декабрь - январь).

Цель: выявления динамики развития.

Проводится в форме учебно-тренировочных соревнований.

3.Текущий контроль (в течение года)

Цель: проведение проверки контрольных знаний и умений после изучения каждого основного раздела программы.

Осуществляется в форме соревнованиях как внутри объединения, так и совместно с другими объединениями.

4.Итоговый контроль (май - июнь).

Цель: определение уровня сформированности специальных умений и навыков,

умений применять знания, полученные за год обучения в разных ситуациях

2.4. Оценочные материалы.

Уровень знаний, умений и навыков, обучающихся определяется посредством постоянного педагогического наблюдения.

Для осуществления мониторинга по данной программе (входной диагностики, промежуточной и аттестация по итогам года) используются следующие формы и методы:

1. Сдача нормативов общей физической подготовки в начале и конце года, сравнение результатов (Приложение 1)

Бег (30м)

Челночный бег (6х5)

Бег с изменением направления (92м) «Ёлочка»

Прыжок в длину с места

Метание набивного мяча из-за головы 2-мя руками, стоя

Подтягивание в висе (мальчики _

Вис (девочки)

Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)

Наклон вперед из положения сидя (см)

2. В рамках текущего контроля проводится:

- сдача нормативов по гимнастике: (Приложение 2)

Сбавки за гибкость

Подъем разгибом

Высокий угол в упоре

Отмах в стойку

Хлопки в упоре

Запрыгивание на возвышенность

-соревнования по эстафетному бегу по итогам которого оформляется Протокол с оценкой результата каждого ребенка (Приложение 3).

- лыжная эстафета по итогам которой оформляется Протокол с оценкой результата каждого ребенка (Приложение 4).

2.5. Список литературы.

Основная литература

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания. / Б. А. Ашмарин. — Москва : Просвещение, 2006. — 320 с. — Текст : непосредственный.

2. Баршай, В. М. Гимнастика / В. М. Баршай, В. Н. Курьсь, И. Б. Павлов. — 1. — Москва : КноРус, 2013. — 203 с. — Текст : непосредственный.

3. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я. С. Вайнбаум. — 1. — Москва : Академия, 2005. — 240 с. — Текст : непосредственный.

4. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. / Е. П. Врублевский. — 1. — Москва : Спорт, 2016. — 240 с. — Текст : непосредственный.

5. Есеев, Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Есеев. — Москва : Феникс, 2012. — 448 с. — Текст : непосредственный.

6. Жилкин, А. И. Легкая атлетика / А. И. Жилкин. — Москва : Академия, 2009. — 464 с. — Текст : непосредственный.

7. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов. — Москва : Академия, 2002. — 320 с. — Текст : непосредственный.

8. Нагорный, В. Э. Лыжный спорт / В. Э. Нагорный. — Москва : Физкультура и спорт, 2002. — 256 с. — Текст : непосредственный.

Дополнительная литература для родителей

9. Бекина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 1983.

10. Науменко Г.М. Русские народные детские игры с напевами: Сборник фольклорных материалов М.: Издательство «Либерия», 2003.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровейка!» разработана и реализуется в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утв. на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол № 3), (действует до 30.12.2024);

4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

5. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

6. Приказ Министерства просвещения РФ от 13.03.2019 года № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности, организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

7. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (действует до 01.09.2028 г.);

8. Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 № ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с

применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»)

9. Письмо Минпросвещения РФ от 07.05.2020 года № ВБ 976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий». Приложение № 1 к письму Минпросвещения России от 07.05.2020 года № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»).

10. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 года № 09-3242 «О направлении информации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

11. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

12. Закон Сахалинской области от 18 марта 2014 года n 9-30 об образовании в Сахалинской области (с изменениями на 1 июня 2022 года);

13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (действуют до 1 января 2027 г.);

14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (действуют до 1 марта 2027 г.);

15. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительной общеразвивающей программы, реализуемой в Сахалинской области (исх-4.35-271/23 (п) (Версия)., согласованные директором ГБУ «Областной центр внешкольной воспитательной работы» Сазоновой Н.Г., директором ГБУ «Региональный центр оценки качества образования Сахалинской области» Песковой Н.А., ректором ГАОУ ДПО «Институт развития образования Сахалинской области» им. Заслуженного Учителя РФ В.Д. Гуревича Химиченко А.А.

16. Устав МБОУ СОШ с. Леонидово от 10.12.2015 № 1239.

ПРОТОКОЛ

Приложение 2.6.3.

Соревнований по эстафетному бегу

дата: _____ дистанция: _____ пол: _____ возраст: _____

| № п/п | Фамилия, имя | Организация | Номер участника | Результат | Очки | Место |
|--------------|--------------|-------------|--------------------|-----------|------|-------|
| Забег | | | | | | |
| 1 | | | | | | |
| 2 | | | | | | |
| 3 | | | | | | |
| 4 | | | | | | |
| 5 | | | | | | |
| 6 | | | | | | |
| 7 | | | | | | |
| 8 | | | | | | |
| 9 | | | | | | |
| 10 | | | | | | |
| Забег | | | | | | |
| 1 | | | | | | |
| 2 | | | | | | |
| 3 | | | | | | |
| 4 | | | | | | |
| 5 | | | | | | |
| 6 | | | | | | |
| 7 | | | | | | |
| 8 | | | | | | |
| 9 | | | | | | |

| | | | | | | |
|--------------|--|--|--|--|--|--|
| 10 | | | | | | |
| Забег | | | | | | |
| 1 | | | | | | |
| 2 | | | | | | |
| 3 | | | | | | |
| 4 | | | | | | |
| 5 | | | | | | |
| 6 | | | | | | |
| 7 | | | | | | |
| 8 | | | | | | |

ПРОТОКОЛ

ЛЫЖНАЯ ЭСТАФЕТА

Приложение 2.6.4.

ПОЛ _____ ДИСТАНЦИЯ _____

Место проведения:

Дата проведения

ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ

Начало

Окончание

| Место | № | Команда | Этап | Состав | Время на этапе | Результат | Прим. |
|-------|----|---------|------|--------|----------------|-----------|-------|
| 1 | 2 | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 2 | 9 | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 3 | 1 | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 4 | 15 | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

