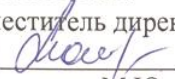


«Принято»
на заседании
педагогического
совета
Протокол № 6
от «30» 08 2023 г.

«Согласовано»
Заместитель директора по
ВР 
Молодцова М.Ю.

«Утверждено»
Директор
Борькин А.В.
Приказ № 103-Д
от «30» 08 2023 г.



Дополнительная общеразвивающая программа

«Быстрые! Ловкие! Смелые!»

Муниципального казенного общеобразовательного учреждения

«Центр образования № 24»

Направление дополнительного образования:

физкультурно-спортивное

Возраст обучающихся: 7 – 9 лет

Срок реализации дополнительной общеобразовательной программы:

1 год

Руководитель: Смагина Александра Александровна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Быстрые! Ловкие! Смелые!» представляет собой совокупность знаний о здоровье, умений, навыков здорового образа жизни и направлена на сохранение здоровья учащихся, на предотвращение вредных привычек, на организацию безопасности жизнедеятельности младших школьников и соблюдение режима дня.

Цель программы: воспитание осознанной потребности в здоровом образе жизни, формирование и развитие валеологической культуры.

Задачи программы:

- научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять свое здоровье;
- научить выполнять правила личной гигиены и развивать готовность на ее основе самостоятельно поддерживать свое здоровье;
- формировать представление:
 - а) о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
 - б) о правильном питании, его режиме, полезных продуктах;
 - в) о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности;
 - г) навыки коммуникативного общения;
 - д) потребности ребенка заниматься спортом.

Формы работы: праздники, беседы, уроки здоровья, эстафеты, подвижные игры, игры на воздухе.

Занятия проводятся раз в неделю по 40 минут.

В результате осуществления программы ожидается:

- Приобретение детьми знаний о здоровье, здоровом образе жизни, об основных условиях и способах укрепления здоровья;
- Практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки;
- Получение навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться влиянием природных факторов(солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания;
- Улучшение здоровья учащихся;
- Формирование у учащихся осознанной потребности в здоровом образе жизни; повышение интереса школьников к занятиям физической культурой и спортом;

ПРИНЦИПЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа составлена с учетом возрастных, психологических и физиологических особенностей детей. Работа с детьми строится на основе уважительного, искреннего и тактичного отношения к личности ребенка. В педагогической деятельности следует исходить из концепции педагогического сотрудничества:

- уважать личность ребенка, его позицию;
- принять ребенка таким, каков он есть, в его своеобразии и индивидуальности;
- отмечать достоинства каждого ребенка;
- не навязывать свои мысли ребенку, а высказывать суждения, не приказывать, а советовать: вести ребенка к самоанализу, к рефлексии;
- проявлять искренний интерес к словам ребенка, его переживаниям, слушать и понимать его.

Место проведения:

- в спортивном зале (холодное время года),
- на спортивной площадке (в теплое время года).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- * овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Учебно-тематический план

№ п\п	Название темы	Количество часов		
		теоретические	практические	всего
1.	Игры на скорости, координации движения.	-	8	8
2.	Интегрированные занятия «Если хочешь быть здоров».	5	5	10
3.	Интегрированные занятия «Учимся следить за собой»	2	4	6
4.	Игры на развитие ловкости, выносливости.	-	10	10
				Итого: 34 часа

Содержание программы

- Игры на развитие координации движений: «Ловишка», «Салки» «К своим флажкам», «Жмурки», «Совушка».
- Интегрированные занятия «Если хочешь быть здоров»: беседа «Если хочешь быть здоров», игра «Успей убежать», беседа «Подружись с зарядкой», «Друзи с водой», игра «Не попадись», беседа «Закаливающие процедуры спасут от простуды», беседа «Забота о коже», игра «Кого назвали, тот и ловит», беседа «Уход за ушами» и игра «Воробьи и кошка», День здоровья.
- Интегрированные занятия «Учимся следить за собой»: беседа «Уход за зубами», игра «Дедушка и детки», беседа «Забота о глазах», игра «Охотник и зайцы», беседа «Как я одеваюсь», игра «Белые медведи», беседа «Спортивные упражнения- красивая осанка», игра «Переноска арбузов», беседа «Личная гигиена», игра «Поймай лягушку».
- Игры на развитие ловкости: «Будь ловким», «Хитрая лиса», «Медведи и пчелы», «Охотники и утки», «Пятнашки».

**Тематическое планирование
(34 часа)**

№	Содержание	Цель	Форма работы
1	Техника безопасности при проведении подвижных спортивных игр на свежем воздухе. Подвижные игры на развитие скорости. Игра «Ловишка», «К своим флажкам»	прививать бережное отношение к своему здоровью, развивать ловкость	беседа, игра
2	Беседа «Забота о глазах». Подвижные игры на развитие ловкости. Игра «Салки», «Пустое место»	развивать ловкость, выносливость	игра
3	Беседа «Подружись с утренней зарядкой». Игра «Хомка выходит на зарядку»	воспитывать стремление к здоровому образу жизни	беседа
4	Подвижные игры на развитие ловкости. Игра «Курочки», «Хитрая лиса»	развивать скорость, ловкость	игра
5	Подвижные игры на развитие ловкости. Игра «К своим флажкам», «Охотники и утки»	развивать скорость, ловкость	игра
6	Беседа «Уход за ушами» Игра на развитие внимания, скорости «Воробы и кошка»	прививать навыки ухода за ушами, развивать скорость, ловкость	беседа, игра
7	Подвижные игры на развитие внимания. Игра «Что изменилось?», «Угадай, чей голосок?»	развивать любознательность, внимание	беседа, игра
8	Беседа «Мое питание». Конкурс-соревнование «Копилка подвижных игр»	прививать бережное отношение к своему здоровью, развивать любознательность, внимание	беседа, игра
9	Подвижные игры на развитие внимания. Игра «Жмурки»	развивать внимание	игра
10	Беседа «Забота о коже». Игра на развитие внимания, ловкости «Кого назвали, тот и ловит», «Поймал-садись»	прививать навыки ухода за кожей, развивать скоростные качества	беседа, игра
11	Беседа «Личная гигиена» Соревнование «Веселые старты»	прививать навыки ухода за волосами, ногтями	беседа, соревнование
12	Подвижные игры на развитие воображения. Игра «Море волнуется», «Совушка»	развивать воображение	игра
13	Подвижные игры на развитие выносливости. Игра «Рыба-кит». Эстафеты с мячом.	развивать ловкость, выносливость	игра
14	Техника безопасности при проведении подвижных игр в закрытых помещениях. Подвижные игры на развитие скорости. Игра «Шарик в ладони»	прививать бережное отношение к своему здоровью, развивать скоростные качества	беседа, игра

15	Беседа «Уход за зубами». Подвижные игры на развитие внимания. Игра «Светофор»	развивать внимание	игра
16	Беседа «Спортивные упражнения – правильная осанка» Подвижные игры на развитие ловкости. Игра «Хитрая лиса»	воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, развивать ловкость, внимание	беседа
17	Праздник «День здоровья»	развивать выносливость, ловкость, внимание	праздник
18	Подвижные игры на развитие ловкости. Игра «Через холодный ручей», «Хитрая лиса»	развивать ловкость. внимание, выносливость	игра
19	Подвижные игры на развитие координации движений. Игра «Кто самый меткий?», «Попади в кольцо»	развивать координацию движений, меткость	игра
20	Беседа «Если хочешь быть здоров». Подвижные игры на развитие ловкости. Игра «Кошка и мышка»	воспитывать стремление к здоровому образу жизни, развивать ловкость, внимание, сообразительность	беседа
21	Беседа «Как я одеваюсь». Соревнование «Веселые старты»	прививать навыки здорового образа жизни, бережного отношения к своему здоровью, развивать ловкость. внимание, выносливость	соревнования
22	Подвижные игры на развитие внимания Игра «А ну-ка повтори!», «Белки, желуди, орехи»	развивать внимание, сообразительность	игра
23	Беседа «Закаливающие процедуры спасут от простуды». Соревнования «Веселые старты»	пополнить знания о средствах по уходу за телом, развивать ловкость, внимание, выносливость	беседа
24	«В здоровом теле – здоровый дух» Эстафеты со скакалкой	прививать навыки здорового образа жизни, бережного отношения к своему здоровью, развивать ловкость, внимание, выносливость	спортивное соревнование
25	Подвижные игры на развитие внимания, ловкости. Игра «Лапта», «Самый ловкий»	развивать ловкость, внимание, сообразительность	игра
26	Подвижные игры на развитие внимания, ловкости. Игра «Медведи и пчелы»	развивать выносливость, ловкость, внимание	игра
27	Подвижные игры на развитие выносливости, ловкости. Игра «Охотники и утки»	развивать выносливость, ловкость, внимание	игра
28	Беседа «Витамины на грядке». Подвижные игры на развитие ловкости. Игра «Хитрая лиса», «Пятнашки»	прививать бережного отношения к своему здоровью, развивать ловкость, внимание, выносливость	беседа, игра

29	Подвижные игры на развитие внимания, ловкости. Игра «Медведи и пчелы»	развивать ловкость, внимание, сообразительность	игра
30	Подвижные игры на развитие внимания, ловкости. Игра «Лепта»	развивать ловкость, внимание, сообразительность	игра
31	Подвижные игры на развитие выносливости, ловкости. Игра «Охотники и утки», «Ловишки»	развивать выносливость, ловкость, внимание	игра
32	Беседа «Не зная броду – не лезь в воду»	прививать любовь к природе	беседа, прогулка
33	Соревнование «Веселые старты»	прививать выносливость, ловкость, внимание	беседа, соревнование
34	Праздник «Нам вместе весело»	развивать выносливость, ловкость, внимание	праздник