

**Центр дополнительного образования города Чехова «Bright way»**

**ЗИМЕНКОВА  
ЕЛЕНА  
ВСЕВОЛОДОВ  
НА**

Подписано  
цифровой подписью:  
ЗИМЕНКОВА  
ЕЛЕНА  
ВСЕВОЛОДОВНА

**«УТВЕРЖДАЮ»**

**ИП ЗИМЕНКОВА Е.В.**

---

**«\_\_» \_\_\_\_\_ 2022г.**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**«Будь здоров»**

**(7-11 лет)**

Возраст учащихся – 7-11 лет  
Полный срок обучения – 4 года

г. Чехов

2022

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

По данным многочисленных обследований физическое развитие и здоровье детей школьного возраста в настоящее время по ряду причин значительно ухудшилось. Современные дети, особенно в крупных городах высокоразвитых стран, ведут малоподвижный образ жизни, в отличие от предыдущих поколений. Программа школьного физического воспитания не в состоянии обеспечить полноценное физическое развитие ребенка. Многие средства физического воспитания в школе не отражают современных модных тенденций, кажутся детям архаичными, неинтересными - отсюда и низкая мотивация к занятиям.

Представляется целесообразным в свете современных тенденций развития спорта и фитнеса введение в дополнительные занятия со школьниками занятий с музыкально-ритмической доминантой, а также занятий, направленных на развитие физических качеств школьников и повышения их уровня осведомленности об уровне развития современного массового спорта.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности “Будь здоров” для разработана обучающихся 1-4 года обучения.

Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на уроке физической культуры может дать волю энергии заложенной в нём. Но этого, конечно, недостаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности танцевальной аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Данная программа является модифицированной и составлена на основе программы по спортивной аэробике. Как и опорная программа, она содержит нормативные требования по физической, специальной, хореографической подготовке, учебно-тематический план и содержание курса.

### **Возраст обучающихся**

Данная программа предусматривает построение концентрическое расположение изучаемого материала с усовершенствованием на каждом этапе до качественно нового уровня знаний.

Возраст обучающихся: 7-11 лет учащиеся с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

### **Сроки реализации**

Данная образовательная программа рассчитана на 4 года. Срок реализации каждого курса– 9 месяцев.

Программа ориентирована на младших школьников и имеет общий объем 135ч. Соответственно: 1 год обучения – часов, 2 - 4 год обучения – 68 часов.

Преподаваемый материал постепенно усовершенствуется новыми элементами. Академический час равен 40 минутам.

### **Формы и режим занятий**

Форма освоения программы – очная.

### **Формы занятий:**

При реализации программы используются групповая форма занятий.

В основе реализации программы лежит системно-деятельностный подход.

Данный подход:

- позволяет воспитывать и развивать качества личности, отвечающие требованиям современного общества, задачам формирования основ российской гражданской идентичности;
- признает решающую роль содержания образования, способов организации образовательной деятельности и учебного сотрудничества в достижении целей личностного и социального развития обучающихся;
- учитывает индивидуальные возрастные, психологические и физиологические особенности обучающихся, роль и значение образовательно-воспитательных целей и путей их достижения.

## **2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы** – сформировать позитивное отношение младших школьников к дополнительным занятиям физической культурой во внеурочное время, повысить уровень их физического здоровья и теоретическую осведомленность о занятиях физической культурой и спортом.

### **Задачи программы:**

#### *1. Обучающие:*

- повышение уровня ритмической подготовки школьников путем использования музыкальной фонограммы в качестве средства дозирования физической нагрузки и экономизации физических усилий;
- профилактика и коррекция нарушений осанки школьников;
- повышение уровня функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем школьников с помощью использования аэробных физических нагрузок;
- развитие силы и гибкости опорно-двигательного аппарата школьников с помощью использования силовых уроков и стретчинга.

#### *2. Развивающие:*

- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня и т.п.);
- повысить уровень здоровья школьников, устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям;
- повысить уровень осведомленности школьников об основах анатомии, взаимодействии музыки и движения, развитии массовых видов спорта с музыкальным сопровождением.

#### *3. Воспитательные:*

- способствовать адаптации школьников в коллективе;
- воспитание у детей потребности в физической культуре.

## **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

**Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:**

- умения организовывать собственную игровую деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в процессе игры;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия в игре со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных играх и нестандартных ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы в процессе игры.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную игровую деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную игровую деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями в процессе игры со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### 3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН, УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Модули по уровням	Количество часов	Формы промежуточного и итогового контроля
1.	1 год обучения	165	Контрольная работа
2.	2 год обучения	170	Контрольная работа
3.	3 год обучения	170	Контрольная работа
4.	4 год обучения	170	Контрольная работа
5.	<b>ИТОГО:</b>	<b>675</b>	

#### 4.1. Учебно-тематический план по модулям

##### 1 год обучения

№ п/п	Название темы (раздела)	Количество часов на изучение	Формы промежуточного и итогового контроля
1	Знакомство	3	
2	Лёгкая атлетика	16	
3	Спортивные игры	6	
4	Гимнастика	6	
5	Лыжный спорт	18	
6	Лёгкая атлетика, Элементы спортивных игр	17	
	<b>Итого:</b>	<b>66</b>	

##### 2 год обучения

№ п/п	Название темы (раздела)	Количество часов на изучение	Формы промежуточного и итогового контроля
1	Знакомство	3	

2	Лёгкая атлетика	16	
3	Подвижные игры, подводящие к пионерболу	6	
4	Гимнастика	8	
5	Игровые упражнения с волейбольными и баскетбольными мячами	16	
6	Лёгкая атлетика, Элементы спортивных игр	19	
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	

### 3 год обучения

№ п/п	Название темы (раздела)	Количество часов на изучение	Формы промежуточного и итогового контроля
1	Знакомство с правилами поведения и техникой безопасности. Подвижные игры без мячей	25	
2	Спортивные игры	20	
3	Эстафеты	8	
4	Спортивные игры	15	
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	

### 4 год обучения

№ п/п	Название темы (раздела)	Количество часов на изучение	Формы промежуточного и итогового контроля
1	Инструкция по технике безопасности. Подвижные игры	31	
2	Правила формирования команд. Виды подач.	12	
3	Подготовка к турниру. Формирование команд.	10	
4	Техника атаки.	15	
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	

### Календарно-тематическое планирование 1 год обучения

№ п\п	№ п\т	Тема занятия		
<b>Знакомство</b> <b>(Правила поведения, командных действий закрепление навыков игры) (3 ч)</b>				
1	1	Беседа по т.б., знакомство с правилами подвижных игр		
2	2	Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики»		
3	3	Красивая осанка. Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение»		
<b>Лёгкая атлетика</b> <b>(Закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков, метаний, способностей к ориентированию в пространстве) (16 ч)</b>				
4-5	1-2	Учись быстроте и ловкости. Подвижные игры «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»		
6-7	3-4	Сила нужна каждому. Подвижные игры «Быстрая тройка»		
8-9	5-6	Ловкий. Гибкий. Подвижные игры «Медведь спит», «Весёлая скакалка»		
10-11	7-8	Весёлая скакалка. Подвижная игра «Очистить свой сад от камней»,		
12-13	9-10	Сила нужна каждому. Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби»		
14-15	11-12	Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики»		
16-17	13-14	Кто быстрее?		
18-19	15-16	Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»		
<b>Спортивные игры</b> <b>(Навыки держания, ловли, передачи, броска мяча) (6 ч)</b>				
20-21	1-2	Подвижная игра «Лиса и цыплята»		
22-23	3-4	«Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй».		
24-25	5-6	Подвижные игры «Охотники и дичь», «Сумей догнать»		
<b>Гимнастика</b> <b>(развитие способностей к дифференцированию параметров движения, ориентированию в пространстве) (6 ч)</b>				
26-27	1-2	Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем»		

28-29	3-4	Подвижная игра «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч»		
30-31	5-6	Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель», «Воробушки и кот».		
<b>Лыжный спорт (Комплексное развитие координационных способностей) (18 ч)</b>				
32-33	1-2	Горка зовёт. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».		
34-35	3-4	Зимнее солнышко. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».		
36-37	5-6	Зимнее солнышко. Подвижная игра «Кто быстрее приготовиться».		
38-39	7-8	Штурм высоты.		
40-41	9-10	Подвижная игра «Салки»		
42-43	11-12	Закрепление. «Салки» и др. по выбору учащихся.		
44-45	13-14	Мы строим крепость. Подвижная игра «Мороз – Красный нос».		
46-47	15-16	Игры по желанию учащихся.		
48-49	17-18	Круговая эстафета.		
<b>Лёгкая атлетика, элементы спортивных игр (Закрепление навыков игры, скоростных, кондиционных способностей, навыков владения мячом, умений играть в команде) (16 ч)</b>				
50-51	1-2	«Погоня», «Снайперы»		
52-53	3-4	Удивительная пальчиковая гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».		
54-55	5-6	Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные «колдунчики».		
56-57	7-8	Развитие выносливости. Подвижные игры «мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки».		
58-59	9-10	Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг».		
60-61	11-12	Прыжок за прыжком.		
62-63	13-14	Мир движений и здоровья. Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».		
64-66	15-17	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. Подвижные игры «Точный		

		поворот», «Третий лишний». «Передал - садись».		
--	--	--	--	--

**Календарно-тематическое планирование 2 год обучения**

№ п\п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	
<b>Знакомство (Правила поведения, закрепление навыков игры) (4 ч)</b>				
1	1	Беседа по Т.Б. знакомство с правилами подвижных игр.		
2	2	Подвижная игра «Часы пробили...».		
3	3	Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение».		
<b>Лёгкая атлетика (Закрепление навыков бега, прыжков, метаний, способностей к ориентированию в пространстве) (16 ч)</b>				
4-5	1-2	Подвижные игры «Пятнашки», «Охотники и утки».		
6-7	3-4	Подвижная игра «Быстрая тройка».		
8-9	5-6	Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка».		
10-11	7-8	Подвижная игра «Очистить свой сад от камней».		
12-13	9-10	Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби».		
14-15	11-12	Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики».		
16-17	13-14	Подвижная игра «Кто быстрее?».		
18-19	15-16	Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга».		
<b>Подвижные игры, подводящие к пионерболу (Навыки закрепления ловли, передачи, броска мяча) (6 ч)</b>				
20-21	1-2	Подвижная игра «Лиса и цыплята с волейбольным мячом».		
22-23	3-4	«Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй».		
24-25	5-6	Подвижные игры «Охотники и утки с мячами», «Регби».		
<b>Гимнастика (развитие способностей к дифференцированию параметров движения, ориентированию в пространстве) (8 ч)</b>				
26-27	1-2	Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем».		
28-29	3-4	Подвижные игры «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч».		
30-31	5-6	Подвижные игры «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч».		
32-33	7-8	Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».		

<b>Игровые упражнения с волейбольными и баскетбольными мячами (16 ч)</b>				
34-35	1-2	Подвижные игры «Караси и Щука», «Веер» с баскетбольными мячами.		
36-37	3-4	Игровые и соревновательные упражнения с мячами.		
38-39	5-6	Игровые и соревновательные упражнения с мячами.		
40-41	7-8	Подвижная игра «Регби».		
42-43	9-10	Подвижная игра «Братишки спаси».		
44-45	11-12	Закрепление навыков ведения. «Салки с мячами» и др. по выбору учащихся.		
46-47	13-14	Подвижная игра «Простой пионербол».		
48-49	15-16	Круговая эстафета с баскетбольными и волейбольными мячами.		
<b>Лёгкая атлетика, элементы спортивных игр (Закрепление навыков игры, скоростных, координационных способностей, навыков владения мячом, умений играть в команде) (18 ч)</b>				
50-51	1-2	Подвижные игры «Погоня», «Снайперы».		
52-53	3-4	Удивительная гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».		
54-55	5-6	Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные эстафеты.		
56-57	7-8	Развитие быстроты. Подвижные игры «мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки».		
58-59	9-10	Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг».		
60-61	11-12	Подвижная игра «Прыжок за прыжком».		
62-63	13-14	Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».		
64-66	15-17	Подвижные игры «Точный поворот», «Третий лишний». «Передал - садись».		
67-68	18-19	Подвижные игры «Третий лишний», «Передал - садись».		

#### Календарно-тематическое планирование 3 год обучения

№ п\п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	
<b>Знакомство с правилами поведения и техникой безопасности. Подвижные игры без мячей (Правила поведения, командных действий закрепление навыков игры) (25 ч)</b>				
1	1	Беседа по т.б., знакомство с правилами подвижных игр.		
2-3	2-3	Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики»		
4-5	4-5	Игры на развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д		
6-7	6-7	Игры на развитие внимания: «Воробьи-вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы»		

8-9	8-9	Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов»		
10-11	10-11	Подвижные игры без мячей		
12-13	12-13	Игры на координацию движений: «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты»,		
14-15	14-15	Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач».		
16-17	16-17	Игры на развитие ловкости: «Падающая палка», «Гуси», «Горелка»		
18-19	18-19	Игры на развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д		
20-21	20-21	Игры на развитие внимания: «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка» и т.д.		
22-23	22-23	Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»		
24-25	24-25	Подвижная игра «Лиса и цыплята»		
<b>Спортивные игры ( Навыки держания, ловли, передачи, броска мяча) (20 ч)</b>				
26-27	1-2	Игра «Бомбардировка» , «Перестрелка»		
28-29	3-4	Подвижные игры «Охотники и утки», «Сумей догнать»		
30-31	5-6	Игры «Братишка спаси», «Перестрелка»		
32-33	7-8	Игра «Пионербол»		
34-35	9-10	Игра «Пионербол»		
36-37	11-12	Игра «Пионербол»		
38-39	13-14	Игра «Пионербол»		
40-41	15-16	Игра «Пионербол»		
42-43	17-18	Игра «Пионербол»		
44-45	19-20	Игра «Пионербол»		
<b>Эстафеты (8 ч)</b>				
46-47	1-2	Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам» Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями		
48-49	3-4	Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.		
50-51	5-6	Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями		
52-53	7-8	Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.		
<b>Спортивные игры (Правила игры, подачи, прием мяча, тактика нападения и защиты) (15 ч)</b>				
54-55	1-2	Игра «Пионербол»		
56-57	3-4	Игра «Пионербол»		
58-59	5-6	Игра «Бомбардировка» , «Перестрелка»		

60-61	7-8	Игра «Пионербол»		
62-63	9-10	Игра «Пионербол»	1	
64-65	11-12	Игра «Бомбардировка» , «Перестрелка»	1	
66-67	13-14	Игра «Пионербол»	1	
68	15	Игра «Пионербол»	1	
Итого:			34 часа	

**Календарно-тематическое планирование 4 год обучения**

№	дата	Содержание учебного материала	Количество во часов	
<b>Инструкция по технике безопасности Подвижные игры (31 ч)</b>				
1	1	Инструкция по технике безопасности Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх» Тестирование.		
2-3	2-3	Правила игры. Переходы.		
4-5	4-5	Правила игры. Переходы.		
6-7	6-7	Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте		
8-9	8-9	Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте		
10-11	10-11	Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте		
12-13	12-13	Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте		
14-15	14-15	Приёмы: низкий, высокий. Подачи.		
16-17	16-17	Приёмы: низкий, высокий. Подачи.		
18-19	18-19	Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол		
20-21	20-21	Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол		
22-23	22-23	Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол		
24-25	24-25	Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол		

26-27	26-27	Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол		
28-29	28-29	Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол		
30-31	30-31	Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол		
<b>Правила формирования команд. Виды подач. (12 ч)</b>				
32-33	1-2	Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.		
34-35	3-4	Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.		
36-37	5-6	Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.		
38-39	7-8	Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.		
40-41	9-10	Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.		
42-43	11-12	Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.		
<b>Подготовка к турниру. Формирование команд. (10 ч)</b>				
44-45	1-2	Подготовка к турниру. Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности		
46-47	3-4	Подготовка к турниру. Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности		
48-49	5-6	Подготовка к турниру. Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности		
50-51	7-8	Подготовка к турниру. Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности		
52-53	9-10	Подготовка к турниру. Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности		
<b>Техника атаки. (15 ч)</b>				
54-55	1-2	Турнир по пионерболу		
56-57	3-4	Турнир по пионерболу		
58-59	5-6	Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»		
60-61	7-8	Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»		
62-63	9-10	Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»		

64-65	11-12	Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»		
66-67	13-14	Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»		
68	15	Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»		

## 5. КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график – часть образовательной программы, определяющая продолжительность обучения, последовательность обучения (образовательной подготовки), текущего контроля, промежуточной аттестации, итоговой аттестации.

Календарный график обучения является примерным, составляется и утверждается для каждого учебного года. Срок освоения каждого курса – 9 месяцев. Начало обучения – по мере набора группы. Обучения проводится по 2 часа в неделю.

Курс / неделя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	
1 год обучения	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2 год обучения	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3 год обучения	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4 год обучения	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Итоговая аттестаци я																																			

## 6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 6.1. Материально-техническое обеспечение

Помещение:

- спортивный зал, спортивный инвентарь

### 6.2. Кадровое обеспечение

Организация, осуществляющая образовательную деятельность, реализующая дополнительную общеобразовательную программу, должна быть укомплектована квалифицированными кадрами. Квалификация работников организации, осуществляющей образовательную деятельность, реализующей дополнительную общеобразовательную программу, должен соответствовать квалификационным характеристикам по соответствующей должности.

Образовательный процесс по программе «Будь здоров» осуществляется педагогами дополнительного образования с профильным высшим или средним профессиональным образованием.

Квалификация педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, должна отражать компетентность в области филологии и методах обучения.

## 7. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Знания, получаемые обучающимися на занятиях, оцениваются также на открытых занятиях, конкурсах, отчетных творческих мероприятиях. Результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы за каждый год обучения фиксируются в документе, утвержденном на педагогическом совете учреждения в соответствии с Положением о мониторинге качества дополнительного образования.

### **Ожидаемые результаты.**

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

### **Знать и иметь представление:**

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

### **Уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.

### **Анализ результатов**

освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за показателями физического развития.

## 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинается обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений локального характера. Постепенно усложняя комплекс, переходим к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

**В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:**

ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «ОФП», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;  
раскрывать понятия: синхронно, выворотно, музыкально, ритмично;  
ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах, гимнастики;  
выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью;  
характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;  
осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.

**В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:**

установка на здоровый образ жизни;  
основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными танцами, играми;  
ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;  
эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;  
знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;

**В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:**

организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;  
соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;  
адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;  
оценивать правильность выполнения действия;  
адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;  
проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;  
организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;  
самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

Обучающийся научится:

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве ;  
договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;  
контролировать действия партнёра в парных упражнениях;  
осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;  
задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

## 10. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

При составлении программы использованы следующие нормативные документы:

1. Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29. 04. 1999г. №8.
2. Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
3. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.
4. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994
5. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
6. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
7. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 1976.
8. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
9. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ГЦ Сфера, 2003. - 144с.
10. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2008 год.
11. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
12. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
13. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.